

# 続・認知症を防ぐ ライフスタイル



山口 晴保

群馬大学大学院 保健学研究科



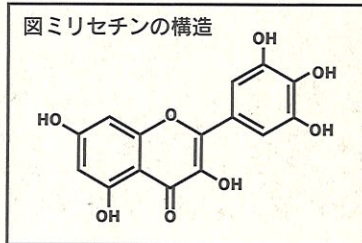
あのさあ、  
ポリフェノールって  
のは何なんだい？

おめえ、そんな  
やっけえなことあ、  
オラホーが知ってるわけ  
ねえだんべえ

それでは説明しましょう。ポリはたくさんという意味。フェノール（炭素が6分子でリングを作る構造）が複数つながった分子構造のものをポリフェノールと呼びます(図)。光合成をする植物にはたくさん含まれていますが、動物には作る能力がありません。

ポリフェノールにはたくさんの種類があります。そして一つの植物に複数のポリフェノールが含まれています。例えばブドウのポリフェノールには、ミリセチン、アントシアニン、タンニン、カテキンなどいろいろな種類が含まれています。そしてブドウや赤ワインの色と渋みや苦み（皮や種）は、これらのポリフェノールが作り出しています。そう、ポリフェノールには色、苦みや渋みがあります。「良薬は口に苦し」と言いますが、ポリフェノールをたくさん含んでいるものほど苦みが強いのです。

ポリフェノール自体は、デンプンやタンパク質のようにエネルギー源になったり、身体を作る成分になるわけではありませんが、健康維持に必要な



な成分です。活性酸素の害を中和する抗酸化作用が強いからです。老化防止（進行を遅くする）に役立つのです。認知症予防にも有効です。



ありや、おったまげた。  
ポリフェノールっ  
つうなあすげえねえ。

そうなんさねえ。  
えれえすげえんさあ。

人間、酸素を使って生活していると、取り込んだ酸素の一部が体内で活性酸素になって、細胞膜や遺伝子などを傷つけます。これが老化を早めるわけです。ときどきお金を出して高濃度の酸素を吸う人が居ますが、これは老化を早めています。酸素は生きていくのに必要ですが、多すぎると毒になります。例えば空気中の酸素濃度を2倍にすると、老化のスピードも2倍になって、寿命が短くなることがハエの実験でわかっています。

植物が、自分のカラダを紫外線や活性酸素から守るために作ったポリフェノールを、人間が食物として頂戴することで、老化のスピードを遅らせることができる。さらに、ミリセチン(図)というブドウのポリフェノールは、アルツハイマー型認知症の原因物質を脳に溜まりにくくする作用があり、認知症予防にも有効というわけです。

ポリフェノールは肉や魚には含まれていません。野菜をたくさん食べることは、ビタミンや繊維分だけでなく、ポリフェノールをたくさん取ることであります。

やまくち はるやす  
山口 晴保



群馬大学大学院保健学研究科・教授

1976年に群馬大学医学部を卒業後、群馬大学大学院博士課程修了(医学博士)。専門はアルツハイマー病の神経病理学やリハビリテーション医学(日本リハビリテーション医学会専門医)。アルツハイマー病の病態解明を目指して、脳βアミロイド沈着機序をテーマに28年にわたって研究を続けてきた。また、認知症の進行を防ぐ脳活性化リハビリテーションにも取り組んでいる。これらの研究成果を集大成し、2005年に『認知症の正しい理解と包括的医療・ケアのポイント一快一徹！脳活性化リハビリテーションで進行を防ごうー』(協同書出版社)を出版した。一方、群馬県地域リハビリテーション協議会委員長として群馬県の地域リハビリテーション連携システム作りを力づけ、2006年から「介護予防サポーター」の育成を進めてきた。また、ぐんま認知症アカデミーの代表幹事として、群馬県内の認知症ケア研究の向上に尽力している。日本認知症学会副理事長、日本老年精神医学会評議員、日本認知症ケア学会評議員、第27回日本認知症学会学術集会(2008.10、前橋)会長。