

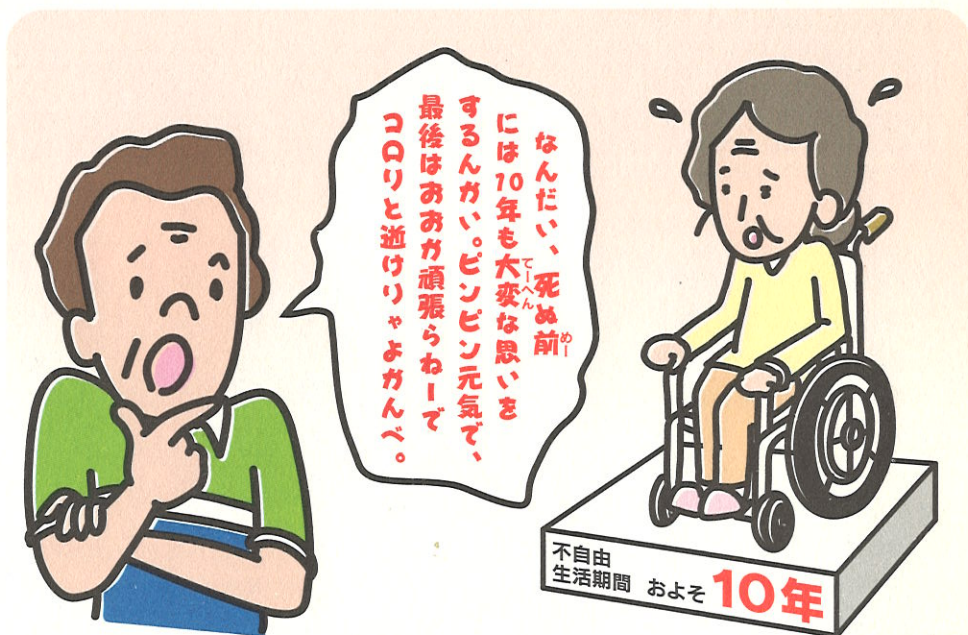
続・認知症を防ぐ ライフスタイル



山口 晴保

群馬大学大学院 保健学研究所

引き続き認知症予防のお話ですが、まずは健康寿命の話題から。健康面での支障が無く日常生活を送れる期間を健康寿命といいます。その県別データをみると、群馬県の女性は75.3歳と全国2位、男性も70.1歳で全国10位の好成績でした。この健康寿命と平均寿命との差が日常生活に制限のある期間（不自由生活期間）ですが、群馬県の男子は8.4年（全国平均9.2年）、女子は10.6年（全国平均12.8年）で、女子は全国1位の最短期間でした。群馬県は不健康期間が短い県といえる訳ですが、それでも10年！です。



「ピンピンコロリ」は多くの高齢者の願いですが、長生きすればするほど認知症になる人の割合は増えていき、95歳以上の人の2/3は認知症という現実があります。そこで、本シリーズでは、認知症予防とは「認知症の発症を遅らせること」と捉え、そのライフスタイルを提唱しています。

今回は食事がテーマです。毎日食べているものが脳の老化に影響します。例えば、血管壁にコレステロールが溜まる変化は、ベトナム戦争で戦死した米国の20代の若者の大動脈に見つかりました。20代には既に始まっているのです。認知機能では、二つの作業を同時に行うような能力は30代から徐々に低下してきます。そして、中年期以降、脳に特定のタンパク質のゴミが蓄積してアルツハイマー病などの認知症を引き起こします。

このゴミの元になるタンパク質は、皆さん誰の脳でも毎日作られています。そして、その分解産物（ゴミ）が脳に溜まるかどうか、ここに食事が影響します。まず総量、つまり摂取カロリーの問題です。摂取カロリーを控えめにすることでゴミが溜まりにくくなり、脳の老化スピードが遅れます。昔から「腹八分目」といわれますが、認知症予防にも当てはまるのです。

食べ物の中身では、動脈硬化を引き起こす獣肉の脂は控えめにし、逆に血管を守る魚の油は多めに摂るように心がけます。魚油成分の中でも青魚に多く含まれるDHAは、認知症予防に有効といわれます。

野菜をたくさん摂ることも大切です。野菜にはポリフェノールやビタミン類が豊富に含まれています。ブドウのポリフェノールは特に有効で、赤ワインにアルツハイマー病予防効果があります。かといって、飲み過ぎるとアル中ハイマー病になるので適量をたしなむことが大切です。

良く噛むことも大切です。噛むこと自体が脳の神経細胞を増やして記憶をよくします。そして、噛むためには歯が必要です。歯が少ない高齢者は認知症になりやすいこともわかっているため、歯の手入れは怠らないように。

肉だけでなく、魚も摂り、野菜をたくさん、カロリーは控えめに、良く噛んでおいしく戴く。サプリメントではなく食事として戴く。これが認知症を先送りにして、ほほえみながらピンピンコロリを目指す秘訣です。

やまくち はるやす
山口 晴保

群馬大学大学院保健学研究所・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—快一徹！脳活性化リハビリテーションで進行を防ごう—』（協同医学出版社）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力を注ぎ、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。