

得する認知症予防「食」

前編

群馬大の山口晴保教授は、海外の研究成果に自らの臨床経験も加味し、現時点で有効と考えられる認知症予防法を推奨レベルA、Cに分類した。Aは「ほぼ確実なので自信を持って推奨」。Bは「たぶん確実なので推奨」。Cは「証拠は乏しいが主観的に推奨したい」(欄外参照)。まずは「食」編から。

◇

◇

◆**推奨レベルA「ポリフェノール」** 光合成によってできる植物の色素や苦みの成分。抗酸化作用があり、老化防止に役立つ。「いくつかのポリフェノールには、アルツハイマー病の原因物質とされるたんぱく質・アミロイドβを溜まりにくくしたり、溜まったものを壊す作用があることが分かってきました。効果

が最も強いのは、赤ワインに含まれるミリセチンです」(山口教授、以下同)

赤ワインが認知症リスクを減らすという疫学研究は多い。試験管内実験でも、ミリセチンはアミロイドβのほか、レビー小体型認知症の脳に蓄積するαシヌクレインの異常蓄積を抑制したり、重合を分解する作用があることが分かっている。

「ビールの苦みの成分ホップにもポリフェノールが含まれていますが、ホップがアミロイドβに及ぼす効果は不明。焼酎は蒸留酒なのでポリフェノールはほとんど含まれていません」ただし、大量飲酒をする人は、普通の人より脳萎縮が進行するという報告もある。飲み過ぎはNGだ。

◆**推奨レベルB「ウコン」** カレーなど黄色の香辛料で

知られるウコン。ウコンに豊富なのはクルクミンというポリフェノールだ。

「アミロイドβを蓄積したマウスにクルクミンを与えると、蓄積の減少が報告されています。試験管内実験でも、アミロイド線維を壊すことが示されています」

カレーをよく食べるインド人は米国人に比べてアルツハイマー病の発症頻度が3分の1以下、などウコンの予防効果を示す疫学研究もいくつかある。ただし、人種が異なる上、そもそも基本的な食生活などが違うため、この研究だけでは信頼性がやや低い。

【**緑茶**】 国内の疫学研究で、緑茶を1日2杯以上飲む群は、あまり飲まない群に比べて認知機能低下のリスクがほぼ半減することが示されていた。「動物実験では、緑茶に含まれるエピガロカテキン・ガレートが、アミロイドβ



やっぱりすごい赤ワイン

の沈着を抑制することも報告されています。残念ながらワインよりも研究が少なかったためレベルBです」

◆**推奨レベルC「ビタミンB₆、B₁₂」** 血液中にホモシステインというアミノ酸の一種が増えると動脈硬化が進み、脳梗塞が増えるという疫学研究がある。ホモシステインの増加は、アルツハイマー型認知症の危険因子ともいわれる。

「ビタミンB群には動脈硬化を抑える作用があります。B₁₂が欠乏すると認知機能が低下し、ビタミンB₆が欠乏すると神経伝達物質が不足し、痙攣を起しやすくなることが判明しています。これも研究自体が少なく、現状ではレベルC」

す。一緒に伴走してくれる医師かどうか。患者や家族の信頼を得られるかどうかは、そこにかかっています」

当事者に寄り添い、伴走してくれる医師をどう探せばいいのか。「日本認知症学会」や「日本老年精神医学会」のホームページで専門医は検索できる。だが、「口コミ」に勝る情報はないと松本医師は言う。

「住んでいる地域で、認知症の『先達』である家族などに尋ねてみるのが一番確実な情報でしょう。かかりつけ医や、全国に支部のある『認知症の人と家族の会』などに聞いてみるのもいい」

認知症の治療やケアは「情報戦」の時代に入った。だれもが自分に降りかかる問題として予防に努めたり、正しい知識を身につけておくことが欠かせない。地域のネットワーク、コミュニティから得られる情報が「命綱」になることも覚えておきたい。

本誌・藤後野里子

BA ヒトを対象とした複数の疫学研究で一致した結果が出ており、動物実験でも効果が確かめられる。
CB ヒトか動物のどちらかで効果が示されている。
ヒト、動物とも効果は確認できないが、理論的には有効と思われる。

得する認知症予防「食」

後編

前号(4月27日号)に引き続き、認知症の基礎研究に長年携わっている群馬大学の山口晴保教授に「食」に関する予防法を推奨レベルA〜Cに分類してもらった。

◆推奨レベルA「腹八分目、肉と魚はバランス良く」

「堂々のAランクです。世界中の研究で、魚を食べている高齢者には認知症になる人が少ないことが分かっています」(山口教授、以下同)

魚には「n-3系」(オメガ3)と呼ばれる脂が含まれる。「n-3系」には背の青い魚に多く含まれるDHAやEPAがある。

「DHAは脳細胞の膜の重要な構成要素で、脳の補修・維持に必要な物質です。EPAやDHAは体内では、ほとんど作られないので、脂の乗った魚などで摂取する必要があります。アルツハイマー型認知症の

脳や血中ではDHAの濃度が低下していることも分かっています」

サプリメント摂取は予防につながるのか。70代の約800人をDHAとEPAを含むサプリを摂取した群とプラセボ(偽薬)群に分けて比較した英国の調査では認知機能に差が見られなかった。アルツハイマー型認知症を発症してからサプリを投与しても認知機能は上がらないという報告が多いが、発症前の軽度のレベルであれば認知機能を改善するという報告もある。

サプリメントに頼るのでなく、バランスのとれた食事を目指したい。

「魚はフライ(揚げ物)ではなく、焼くか煮て食べるようにすると脂が逃げず、認知症リスクの低減に有効です。ただし魚介類にはメチル水銀が微量に含まれているため、魚ばかり大量に

食べ続けることはオススメできません」



ニンジン、ホウレンソウ…。βカロテンや葉酸が多く含まれる食材

牛肉など肉類も大事だ。肉には心を和ませる神経伝達物質セロトニンの原料になるトリプトファンが含まれている。腹八分目にカロリー制限することも忘れずに。

◆推奨レベルB「葉酸」

血液中にホモシステインという「悪玉」アミノ酸が増えるとアルツハイマー型認知症の危険因子となるとされる。ホウレンソウなどの葉物野菜に多く含まれる葉酸は、ホモシステインの血中濃度を下げる。ただし、動物実験はないためB。

◆推奨レベルC「ビタミンE、ビタミンC、βカロテン(βタキミンA)」

脳は膨大な量の酸素を消費し、活性酸素がたくさん

作られるので、抗酸化物質を大量に必要としている。

緑黄色野菜にはβカロテン、ビタミンE、果物にはビタミンCが含まれ、これらの栄養素には抗酸化作用があり、老化防止に役立つ。「ただ、ビタミンE製剤をアルツハイマー型認知症の人に投与して効果を見る臨床試験では、芳しい結果は得られませんでした。一方、野菜や果物など食事の中のビタミンEが多いとアルツハイマー型認知症の予防効果があるという報告もあります。ビタミン類はサプリメントとしてではなく、食事から摂取するのが基本です」

ランクがCなのは、研究データそのものが少ないからにすぎない。

【カルシウム、鉄、亜鉛などのミネラル】

アルツハイマー型認知症になった人の食生活を調べると、これらが少ないという指摘がある。ただ、根拠とすべき疫学研究や動物実験がないためC。

科医だったのか。「歌劇団にいた頃から、舞台人にとつて『歯が命』ということを感じていました。セリフや歌詞を大劇場の隅に居るお客さままで届けるには、滑舌や歯並びが大事。噛み合わせが悪いとバランスも取れません。口の中に関心があつたことと、高齢者の生きがいにつながる仕事があったという思いもありました」

大学入試は、1回失敗した。歯科医師の国家試験は体調を崩した母親の看病もあり、3回落ちた。開業した時は47歳で、10年以上かけて夢を叶えた。次なる目標は、やはりライフワークの「若い」をテーマにした研究だという。

「生涯現役、生涯青春。手に届かないものを追い続けているのが私の生きがいなんです」

遅きに失することはない。夢や目標を持つことで脳を活性化したい。

本誌・藤後野里子

A ヒトを対象とした複数の疫学研究で一致した結果が出ており、動物実験でも効果が確かめられる。
B ヒトか動物のどちらかで効果が示されている。
C ヒト、動物とも実験で効果は確認できないが、理論的には有効と思われる。