

アルツハイマー型認知症を予防する

予防

運動、ワイン、魚・野菜中心の食事が◎

群馬大学教授 ● 山口晴保

魚

と野菜主体のメニューをよくかんで食べる。量は腹7分目くらい。ポリフェノールをたくさん含む緑茶やワインを飲む。毎日30分以上運動する。たばこは吸わない。サプリメントは少なめにし、ビタミンはなるべく野菜から取る。高血圧や脂質異常、糖尿病をきちんと治療する——これらを実践し、これから発見される予防法を上手に組み合わせるといけば、もしかしたらアルツハイマー型認知症の発症を10年遅らせることができるかもしれません（以下、認知症という場合、特に断りのないかぎり、最も発症例の多いアルツハイマー型認知症のことを指しています）。

エビデンス（医学的根拠）にこだ

撮影：風間仁一郎



特別養護老人ホームや病院で長年、数多くの認知症の患者を診てきた筆者

わって、認知症の予防方法を見ていきます。動物実験など実験研究で効果が確かめられて、人間を対象としたいくつかの疫学研究で効果があつたのが推奨レベルA（予防効果があつてオススメ）です。

人間か動物かのどちらかで効果が示されたのがB（効果はたぶん確実）。動物でも人間で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ものがC（効くかもしれない程度）です。

運動は推奨レベルA ぞうきんがけがオススメ

推奨レベルAの代表格は1日30分以上の運動です。理論的にも、運動は血流がよくなるからだけでなく、BDNFという、神経細胞を育てるホルモンが出るので、認知症予防によいとされています。

認知症の予防によいとよくいわれるのは散歩ですが、私の最近のオススメはぞうきんがけです。自宅がきれいになるし、家族から喜ばれる

し、認知症の予防になるので二石三鳥でしょう。人のためにもなるので、ぞうきんがけには達成感も伴います。

ワインに含まれているポリフェノールもAです。これは人間でも動物でも効果が確かめられています。一方で緑茶のポリフェノールは、ワインよりも研究が少ないのでBです。

地中海料理に代表される、魚や野菜中心のバランスの取れた食事は、アルツハイマーにとつてはA、血管性認知症にはBです。

これはどういうことかというところ、エビデンスの多くは海外での研究成果です。日本では血管性認知症が比較的多く、私が研究を始めた頃はいちばん多い認知症が血管性だったのですが、欧米では昔も今も血管性の認知症は多くありません。

このために、血管性認知症の予防研究があまりなされておらず、した



がって、血管性の予防法のエビデンスはないことが多いのです。

ビタミン類のうち葉酸はBですが、そのほかのビタミン類はCです。これも研究そのものが少ないからにすぎません。健康によさそうだと最近注目を集めているビタミンDの予防効果については、研究がまったくありません。

しかしビタミンは野菜の多くに含まれています。野菜は認知症の予防になるのですから、ビタミンも認知

症予防によさそうです。サプリメントではなく、野菜などからビタミンを取るのがよいでしょう。

カルシウム、鉄、亜鉛などのミネラルの推奨レベルがCなのも、実験そのものが少ないからです。

短時間の昼寝は推奨レベルCであり、短時間の昼寝は個人的にはよいと思います。ただし、1時間以上の長時間の昼寝はダメです。夜に深く眠れなくなるからです。

「気楽に、気長に」という気の持ちようは推奨レベルAです。気楽に、気長に生きている人の神経の突起は、そうでない人よりも長くて豊富という実験結果があるくらいです。

これは、ストレスを加えると、神経細胞の突起が減るからです。だから、「認知症になってもいいや」とおおらかに構えている人のほうが、結果的に認知症になりにくいというわけです。

発症前に死ぬ喫煙者 長生きこそ最大リスク

禁煙は推奨レベルBです。「Aではないのか」と意外に思うかもしれませんが、これはたばこを吸うと認知症になる前にほかの病気で死ぬ確率が高まるので、認知症の発症率が統計上は低く出るからです。

たとえば、起きている間はたばこ

を吸い続けるチェーンスモーカーだと、認知症になる前に肺がんなどで死ぬ確率が極めて高いのです。

ただし、リスクという別の観点でいえば話は別です。たばこを吸わない人に比べて、たばこを吸う人は認知症になる確率が2倍近いという研究があります。

残っている歯の本数と認知症の関係については、あまり研究がありませんが、歯の本数が少ないと認知症になりやすくなる、という研究があります。

また、よくかめないと、記憶に係る神経細胞が減って、記憶力が悪くなるという研究もあります。し

っかり歯を磨いて、歯周病を防ぐことが、認知症予防に役立ちます。

ただ、歯に限らず、目、耳が悪ければ、それだけ外から入ってくる情報や刺激が少なくなります。ですから、認知機能の遅れが早まるなどして認知症の発症リスクが高まることは十分考えられます。

運動が推奨レベルAであるということは、裏を返すと、運動不足は認知症になるリスクを高めるといえます。運動不足によって陥りやすいメタボリックシンドロームは、糖尿病や脳卒中、心筋梗塞の原因となるだけでなく、認知症の原因にもなるのです。

認知症の発症リスクという意味では、実は、長生きこそが最大のリスクです。5年長生きすると発症リスクが倍に高まります。

運動して、バランスの取れた食事を取って……と、エビデンスのあることをいろいろしてリスクを4分の1に減らしても、10年長生きしたら、発症リスクとプラスマイナスゼロです。

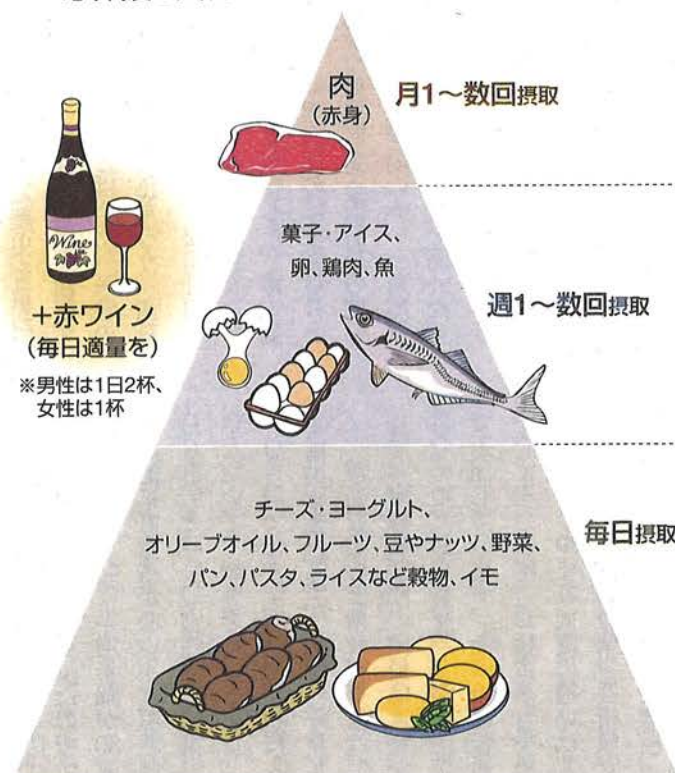
私はよく講演で、「皆さん老化防止の化粧品を買いますよね。老化が止まった人がいらっしやいますか？もしもいたら手を挙げてください」と言います。すると誰も手を挙げません。老化防止の化粧品を使っても、老化は止まらないからです。

認知症などの脳の病変も、言うなれば老化現象の一種です。認知症の予防をすれば、元気に生活できる期間である健康寿命は延びます。

しかし一緒に、肉体の寿命も延びてしまいます。つれて認知症の発症リスクが高まります。

「95歳以上では79・5%が認知症」という調査結果があるということを知っておいたほうがよいでしょう。認知症の増加は、長生きの賜物なのです。

1960年代の南イタリアやギリシャの食事がベース —地中海食ピラミッド—



(出所)『認知症予防 第2版』(山口晴保著)

やまぐち・はるやす ● 1976年群馬大学医学部卒。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。著書に『認知症予防 第2版』など。