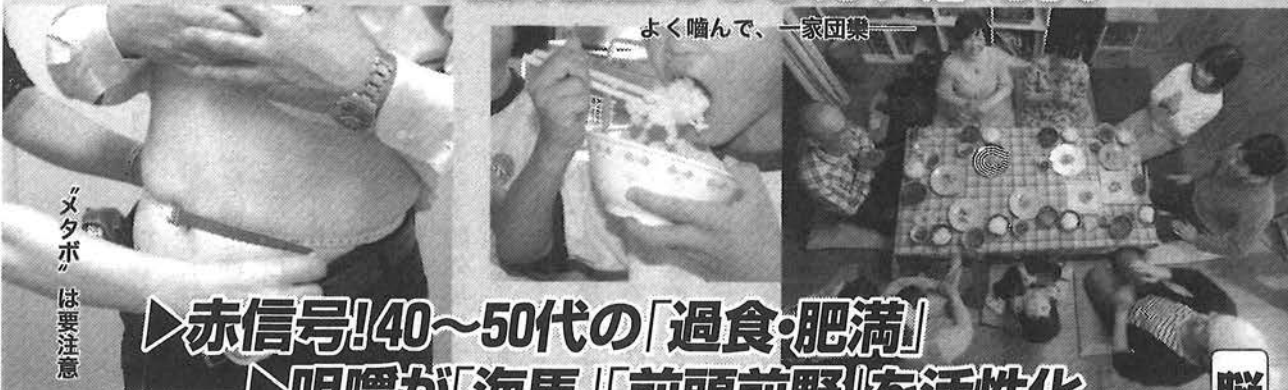


40代から始める「認知症」予防

脳内異常たんぱく「アミロイドβ」を撃退する「クルクミン」「葉酸」「オメガ3」



よく噛んで、一家団楽

「メタボ」は要注意

赤信号!40~50代の「過食・肥満」咀嚼が「海馬」「前頭前野」を活性化

「どうすれば、認知症にならずにすむのか」。世間の関心はその一点に尽きる。予防研究は各国で行われ、その成果の蓄積は膨大だ。とりわけ、カギとなるのは40代からの生活習慣のようだ。今回は「食」を中心に最新の予防法を紹介しよう。

認知症予防は果たしてどこまで可能なのか――。長

年、認知症の基礎研究に携わり、臨床医として多くの患者と接してきた群馬大学保健学研究所の山口晴保教授(リハビリテーション学)を訪ねた。

「世界中の大規模な疫学調査や動物実験によって、何が認知症を引き起こす危険因子(発症のリスクを高める原因)になるのか、かなりの部分が明らかになってきました。ライフスタイルを変えることで、高い確率で予防できるようなってきているといえます」(山

口教授、以下同)

2011年、米カリフォルニア大が中年期の高血圧や糖尿病、肥満など七つの危険因子を避ければ認知症患者の数が大幅に減らせると発表、大きな注目を集めた。「ただし」と、山口教授はこう続ける。

「予防を心がけることで発症リスクは減らせますが、『完全に防げる』という意味ではありません。長生きしても認知症にならないという予防法は残念ながらありません。発症を5年程度遅らせるとい意味なら、予防は可能と言えます」



いささか気落ちする人がいるかもしれない。

「死んでも認知症にはなりたくない」。現場で患者や家族から医師がよく聞く言葉という。だが、認知症の有病率は75歳までは4・1%だが、75〜79歳で13・6%、80〜84歳で21・8%と加齢に従って増え、95歳以上では8割を占める。

「長生きと認知症は、ワンセット」なのです。運動や食事で予防すれば発症は先送りできますが、寿命は延びる。長生きしているといつかはやってくるのが認



知症なのです」

必要以上に認知症に対する「恐怖」が先行している、というのが山口教授の指摘だ。超長寿社会の日本では、認知症に向き合うことは避けて通れない。一方で、認知症の人や家族を支える体制は脆弱ぜいじやく。となれば、少なくとも個人レベルでできることは、「アミロイドβ」が脳に溜まり始める人も出てくる40代頃から、発症リスクを摘み取ることだ。

先週(12月22日)号をおさらいすると、アミロイドβとはアルツハイマー病の

「葉酸」「クルクミン」が手軽にとれるホウレンソウカレー(上)飲むなら「赤ワイン」

原因物質とされるたんぱく質で、加齢とともに蓄積し、神経細胞を傷付けて発症に至る。予防策として最もエビデンス（科学的根拠）が確かなのが運動だ。さらに運動よりやや根拠は落ちるが、食事の予防効果についてもさまざまなデータがそろい始めている。

山口教授が「推奨A（効果が高い）」として挙げるのがポリフェノール。トマトのリコピン、ゴマのセサミン、お茶のカテキン、タマネギのケルセチン、ブルーベリーやブドウなどに含まれるアントシアニン……。さまざまな種類のポリフェノールがあるが、認知症予防に有効なポリフェノールは限られる。「いくつかのポリフェノールは、アミロイドβが結合してできる塊（アミロイド繊維）を作りにくくしたり、繊維を壊す作用があります。中でも赤ワインにはミリセチンと呼ばれる強力な抗酸化作用を持つポリフェ

ノールが含まれていて、脳内でアミロイドβの沈着を抑え、神経細胞への毒性を弱めるとされています」

ワイン以外にも、ビールやウイスキーなど適量のアルコールがアルツハイマー病の危険を軽減するという報告もあれば、ビールやウイスキーはだめでワインだ

注目集める糖尿病との深い関係

食事にも認知症予防の観点から、「有望株」がある。

日本の「国民食」と言えるカレーに使われるスパイス・ウコンの黄色色素「クルクミン」だ。米医学協会が公表した、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、という報告はよく知られる。「マウスの脳にアミロイドβのもとになるたんぱく質の遺伝子を組み込んだ実験では、エサにクルクミンを混ぜて投与すると、脳のアミロイドβ蓄積が減少した

けに効果があるというものもある。ただ、いずれの報告も予防効果の点で赤ワインに軍配が上がる。

お酒が強ければ、適量は1日グラス2、3杯。飲めない人が無理して飲むのは禁物だ。食事や会話を楽しみながら味わうのが一番だ。

という報告があります。クルクミンは予防効果が、ある程度確認されている成分といえるでしょう」

一方、オランダの調査では、脂質の多い食事はアルツハイマー病の発症リスクが2・4倍に増え、肉の脂身やマーガリンなどコレステロールや飽和脂肪酸が多い食事ではリスクが増加する傾向にあることが報告されている。魚が多い食事は発症リスクが0・4倍（6割減）とも示されている。「複数の国の疫学研究から、中年期には魚と野菜を

中心にカロリーを控えた食生活がアルツハイマー病を予防するという調査結果が出ています。イワシ、サンマ、サバなど青魚の脂肪にはEPA、DHAが多く含まれ、EPAは血栓を予防し、DHAが認知機能を改善するとされています」

最近注目を集める油に「オメガ3系（n-3系）脂肪酸」がある。楽天イー

グルス・田中将大投手の妻でタレントの里田まいさんが、料理に意識的に使っていると報道され、話題になった「ホット」なオイルだ。エゴマ油、亜麻仁油に豊富で、中性脂肪を減らして動脈硬化を防ぎ、血栓をできにくくする効果がある。クルミにも多く含まれる。

ビタミンE・C、βカロテンは抗酸化作用があり、老化防止に役立つ。ホウレンソウなどの野菜に含まれるビタミンの一種「葉酸」や、牛や豚、鶏のレバーなどに含まれる「ビタミンB₆」、肉類、魚類、乳製品

などに含まれる「ビタミンB₁₂」は、ホモシステインという「悪玉」アミノ酸の血中濃度を低下させることが分かっている。ホモシステインの血中濃度が高いと、脳内でアミロイドβの蓄積が加速するという。

これらの抗酸化ビタミンは「サプリメントで多量に摂取しても効果はない」とする報告もあり、やはり野菜をたくさん食べるのがいいらしい。

ここで、興味深いデータを引いてみよう。40〜50代の中年期の肥満やメタボ体形が、老年期のアルツハイマー病のリスクを2、3倍に高めるというデータが発表されている。山口教授によれば、内臓脂肪の増加が認知症の発症と深く関係しているという。

「内臓脂肪にはアディポネクチンと呼ばれる「善玉」のホルモンがあります。内臓脂肪が減るとアディポネクチンが増え、メタボになると減る。このため、認知



多少のことにくよくよしない
(本文とは関係ありません)

症発症と深く関係している
と推測されます。内臓脂肪
から放出される炎症物質が
悪影響を及ぼすことも関係
しています。40〜50代から
は腹八分目でいきましょう」

「食べる順番は大切です。
野菜から食べ始めると、食物
繊維がブドウ糖の吸収を緩
やかにしてくれるため、血
糖値の急激な上昇を抑えら
れます。(血糖値を下げる)
インスリンも一気に出ず、
ジワジワ出するため分泌量が
減る。インスリンが大量に
出るとアミロイドβが溜ま
りやすくなると考えられる
ので、分泌を抑えることが
重要なのです。糖尿病でな
い人でも、野菜から先に食
べることをお勧めします」

糖尿病とアルツハイマー
の関係に触れておこう。九
州大学が福岡県久山町で60
歳以上の住民約1000人
を15年間追跡した調査で
は、糖尿病の人はアルツハ
イマー病になる危険性が一
般に比べて2・1倍も高か
った。糖尿病患者はなぜ発
症リスクが高まるのか。未
解明の部分もあるが、山口
教授はこう説明する。

「インスリンを分解する酵
素は、脳のアミロイドβの
もとになる『βたんぱく』
も分解しています。従って、
血中でインスリンが過剰に
なるとインスリンの分解に
かかりつきりになってしま
い、アミロイドβの分解が
おろそかになる。ひいては
脳内に蓄積しやすくなる、
というのが一つの説です」
糖尿病患者が必ず認知症
を発症するわけではない
が、血糖値のコントロール
が重要と言える。もう一つ、
食に関するキーワードを取
り上げたい。「噛む」である。
「歯がぬけて食べられなく

なったお年寄りが、入れ歯
にしたら記憶力が高まっ
た」「点滴や胃ろうで栄養
をとるようになってから認
知機能が衰えた」……。そ
うした話は介護現場では決
して珍しくない。噛むこと
が消化促進や肥満予防につ
ながることはよく知られて
いるが、認知機能とのかか
わりも解明されつつある。

「ひと口30回は噛め」と親
に叱られた記憶はあるが、
数えながら食べるのも味気
ない。噛む習慣をつけるコ
ツはないか。
「口の中に食べ物が入って
いる間は水分をとらない。
一口の量を減らすには小さ
なスプーンを使うといいで
しょう。私も実践していま
すが、箸置きを食卓に置く
と食べるスピードが確実に
落ちます。ぜひ試してみてください

ストレスホルモンの悪影響

いたり削ったりして噛めな
くすると、場所を覚える能
力が下がることが実験で確
かめた。人の場合、脳の活
動状態を調べる機能的磁気
共鳴断層撮影(fMRI)
でガムを噛んだ時の様子を
観察すると、記憶にかかわ
る海馬、思考や意思決定に
深く関わる前頭前野が活性
化していた。

「噛むという行為が、認知
症予防に役立つ可能性があ
ります」(小野塚氏)
「このほかに、例えばレ
トルトカレーに野菜など歯
ごたえのある食材を入れた
り、ジャガイモや野菜は大
き目に切れば、噛み砕くの
に時間がかかる。
「食事は家族で食卓を囲
み、話をしながらゆつくり
食べる。食卓が楽しいと、
自然と時間をかけてよく噛
むようになります」(同)

に、科学的な根拠に基づく
予防を心がけることは大切
だ。しかし、リスク対策に
とらわれるあまり、過度の
心配を抱え込むことになれ
ば、むしろ逆効果になるこ
とも頭に入れておきたい。
「ストレスが加わると副腎
皮質から『コルチゾール』
というホルモンが放出さ
れ、このコルチゾールが脳
内で働くとアミロイドβの
沈着が増え、海馬の神経細
胞が傷つくことが動物実験
でわかっています」(前出・
山口教授)

マウスに慢性的なストレ
スを与え続けると、認知機
能が低下するという実験報
告もある。
繰り返しになるが、人は
長生きすればするほど、認
知症と向き合わざるを得な
くなる。あれこれ思い悩む
より、適度な運動とバラ
ンスのよい食事を心がけ、前
向きに楽しく笑って過ごす
……。これに勝る予防法は
ない。