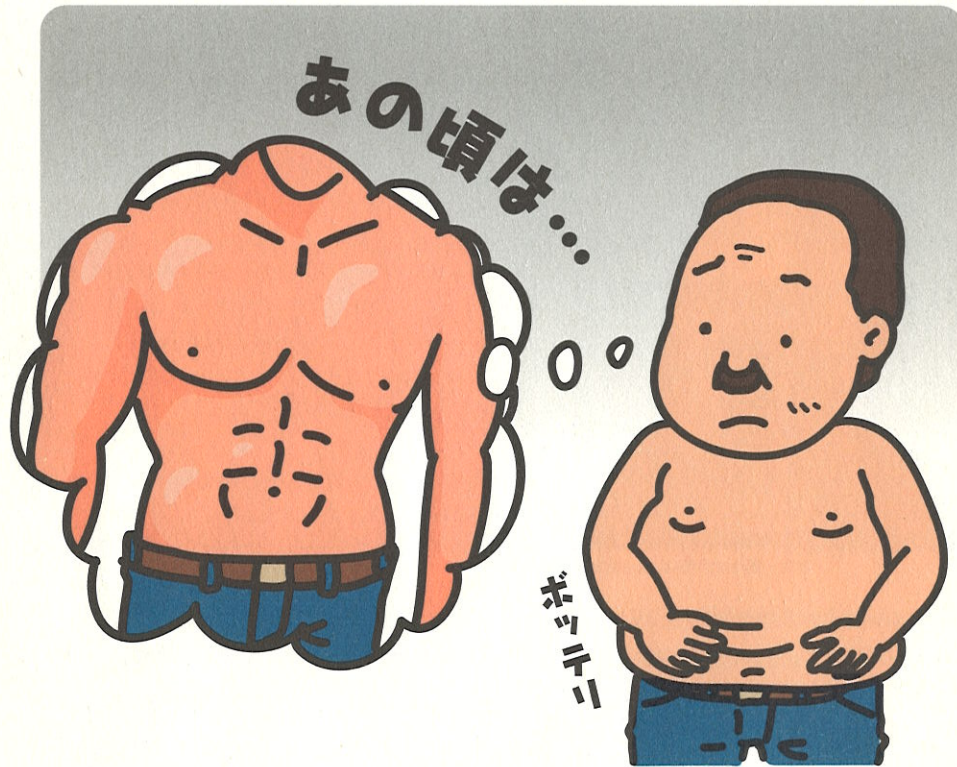


続・認知症を防ぐ ライフスタイル

メタボ編

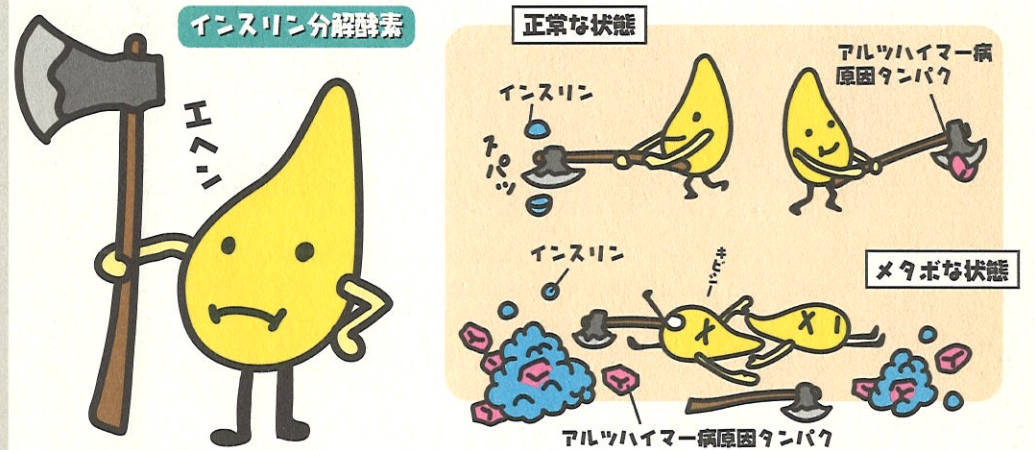
山口 晴保

群馬大学大学院 保健学研究科



認知症になるのを先送りしようという認知症予防のお話しの続きです。認知症の半数以上を占めるアルツハイマー病、この病気を引き起こす原因タンパクが脳に溜まることとメタボが関係しています。メタボだとアルツハイマー病になる危険性が倍増するのです。若い頃は腹筋が三段に割れて筋骨隆々、モテモテだったお父さん。今はただの三段腹。手足の筋肉がやせ細り、腹の中は脂肪でいっぱい。若い頃は『華麗な蝶』だったお母さん。今は脂肪に埋もれた『加齢な腸』、これがメタボな状態です。そして、溜まった内臓脂肪から動脈硬化や糖尿病を引き起こす物質が放たれるのです。

アルツハイマー病の原因タンパクを分解・除去してアルツハイマー病になるのを防ぐ大切な酵素がいくつかあります。そのうちの一つがインスリン分解酵素という酵素で、本業はインスリンの分解です。メタボな状態で筋肉が減り運動不足だと、食後に血糖値が急上昇して膵臓からインスリンがたくさん出てきます。そうするとこの酵素は本業のインスリン分解で忙しくなり、アルツハイマー病原因タンパクの分解・除去が疎かになるというわけです。



そうなんかい、メタボっつーのはこえーは怖いんだな。今日からちったあ気い付けんべえ。血糖を急激にあげないように、食事は糖類を減らして肉や野菜を多めにする、そして、短時間でかき込むのではなく、ゆっくり食べることも大切です。ほほえみながら！運動には、筋肉を増やして内臓脂肪を減らすメタボ予防効果に加えて、神経細胞を育てるホルモンを放出させる直接効果もあります。上電サイクルトレインの旅 (P3) でサイクリングもよいでしょう。血糖値を急激に上げない食事と運動でメタボを防ぎ認知症は先送りに！という作戦、いいだんべえ。

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—快—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、く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。