

笑って予防! 楽しくケア!

認知症って何だろう?

笑顔でつき合う認知症



群馬大学大学院保健学研究科 教授 山口 晴保氏

アルツハイマー病の病態解明を目指し30年にわたり研究。認知症の進行を防ぐ脳活性化リハビリテーションに積極的に取り組む。専門はアルツハイマー病の神経病理学や実践医療。日本認知症学会副理事長・専門医、日本認知症ケア学会評議員、日本リハビリテーション医学会専門医。医学博士。

認知症予防の食生活

予防とは先送り



高齢者に「なりたくない病気は?」と問うと、「はい、認知症」と、一番に上がります。しかし、長生きするほど増えるのが認知症。5年長生きするごとに倍増し、95歳以上の人の過半数が認知症というのが現実でございます。

率爾ながら、一番手っ取り早い認知症予防法は、好きな物をたらふく食べて、好きなだけ酒を飲んで、運動もせず、ポックリ逝くことです。そう、認知症になるには長生きが必要なのです。

こんな原稿を書いていると、読者の皆さんから不平の台風、編集者から非難ゴウゴウ。まあ長生きしないのが一番の予防法なのですが、「それをいっちゃあおしめえだ」ということで、認知症になるのを遅らせる「予防の食生活」を、皆さんにお示し致します。



まずは量の問題。食べ過ぎたカロリーは、脂肪細胞として腸の周りに貯金されます。例えば生クリーム大福、たまらなく美味しいですね。これ1個250キロカロリーで脂肪28グラムに相当します。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」なのでございます。まずは一句「**中年 肥満大敵 ポケの素**」。高度肥満の中年は、認知症の危険が3倍に増します。

どんな食事に予防効果があるのかな?

次は食事の中身(表)。肉よりも魚の油脂が認知症予防に有効です。肉の脂は飽和脂肪酸が多く、動脈硬化を促進し

ます。一方、魚の油は不飽和脂肪酸が多く、DHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(イコサペンタエン酸)が含まれます。DHAは脳神経細胞の膜にたくさん必要ですが、体内では作られません。ですからお魚からDHAをいただくことが脳の健康維持に必要なのです。また、EPAは血栓を予防する成分で、脳梗塞や心筋梗塞を予防する効果があります。



「**青魚 パワー炸裂 脳を保護**」。すごいのです。

次は「**中年 お酒を飲むなら 赤ワイン**」という一句。赤ワインを飲むとアルツハイマー型認知症になりにくいという研究がございます。赤ワインにはポリフェノールをはじめとするポリフェノールがたくさん含まれていて、これがアルツハイマー型認知症の原因物質が脳に溜まるのを防いでくれるのです。

ワインの成分に限らず、ポリフェノールは老化防止作用(老化の速度を遅くする)を持っております。植物が紫外線の害から身を守るために体内で作るのがポリフェノール。残念ながら、動物はポリフェノールを作れません。そこで、ブドウに限らず植物が作ったポリフェノールをいただくことで、人間は老化を遅くできるのです。野菜をたくさん食べることも、これも認知症予防なのでございます。

ついでに、しっかり食べるには歯が必要です。高齢者の歯の本数と認知症との関係を調べた研究から、歯が無いと認知症になりやすいことが判明しています。歯無しになつては、話になりません。お大事に。

以上、食事の心得を守ると認知症は先送りできるのですが、健康に良い食事によって寿命も一緒に延びるので、いずれは認知症になるのでございます。

表: 認知症予防の食事

	認知症の発症を遅らせる因子	認知症の発症を早める因子
食事量	多品目を少量ずつ	食べ過ぎ(高カロリー)
食事内容	魚を時々(魚油)、カレー野菜(ポリフェノールとビタミン)	肉ばかり(コレステロール) ケーキ・饅頭など甘い物大好き
嗜好品	赤ワイン、緑茶	たばこ、多量の甘い飲み物
その他	歯の手入れ、入れ歯を入れる	歯が無い

