

視点

判る力、考える力、記憶力といった認知機能が、脳に生じた老年性の病気によって著しく低下して、家事や仕事といった日常生活に支障をきたすようになると、認知症（以前は痴呆）という。

認知機能は大脳に宿る。大脳は、千三百程度と体重の2%ほどの重さだが、体全体で消費される酸素の20%を使う大飯食らう。脳は常に多量の酸素の供給を必要としている。このため、動脈硬化が進んで脳の血流量が低下すると、ダメージを受けて脳血管性の認知症になる危険がある。従って、運動と、肉より魚・野菜主体の食事で脳血管の老化を防ぐことが、認知症予防にも有効だ。

認知症の最大の原因であるアルツハイマー病の原因は解明されつつあり、脳に蓄積するβタンパクを抑えれば、発症や進行を食い止めることができることが明らかになっている。米国では、βタンパクの蓄積を抑制する薬剤が開発され、患者さんに試験的な投与が行われている。その結果、進行を止めて改善に向かう有効例が示され、根本的治療薬の実用化が米国では数年後に見えてきた（日本ではさらに数年かかる）。十年後には、アルツハイマー病を早期発見して治療できる時代になるであろう。

では、それまでの十年をどう乗り切るか。脳にβタンパクが蓄積するのは老化現象

とともに割合が増え、七十歳代では、約半数の方の脳にβタンパクが蓄積し始めてい

で、四十歳以降では、どうしたら、発症を遅らせることが可能なのか？βタンパクが異常蓄積する人がついで、その秘訣を示す。少数現れ、加齢



前橋市下新田町

山口 晴保

群馬大医学部教授

前向き思考で活性化

る。しかし、蓄積が始まって、まずβタンパクの遺伝子を操作したネズミの実験で、脳のβタンパク蓄積を減らす効果を示されたものは、①広い飼育箱に遊具を入れて楽しく遊ばせること②ポリフェノール

で、どうしたら、発症を遅らせることが可能なのか？動物実験や疫学調査研究に基づいて、その秘訣を示す。まずβタンパクの遺伝子を操作したネズミの実験で、脳のβタンパク蓄積を減らす効果を示されたものは、①広い飼育箱に遊具を入れて楽しく遊ばせること②ポリフェノール

③魚に多く含まれるDHAの摂取④老化を遅らせる腹八分目の食事制限などがある。疫学調査からは、①一汗かく程度の楽しい運動を週二回以上②魚を多く、肉やクリム類の少ない食事③赤ワイン（ポリフェノール）④肥満・高血圧・高コレステロール（メタボリック症候群）でないこと⑤孤独な生活でなく、家族や友人との交流などがアルツハイマー病の発症を遅らせる因子として明らかになっている。

認知症を防ぐには、週二回程度は運動で汗を流し、時々友人や家人と楽しく赤ワインを飲み、肉より魚や野菜主体で腹八分目の食事、時々ウコンを含むカレー（カレーで華麗に加齢）、肥満・血圧・コレステロールをチェックというライフスタイルが好ましい。

さらに、筆者は、よくよせず前向きな思考で脳の活性化をはかり、なるべくたくさん笑って脳をパミンというご褒美で満たすことが有効だと考えている。楽しく笑ってNo.老化である。

【略歴】高崎市出身。群馬大医学部卒、同大大学院修了。医学博士。日本認知症学会理事、県リハビリテーション協議会委員長。認知症に関する著書もある。

脳老化防止の秘訣