

保存用資料

認知症（痴呆）について その2

認知症になりたくない。しかし、長生きすれば誰もがいつかは認知症になる可能性が高い。Vol.18号で、アルツハイマー病（タンパクの異常蓄積 タウタンパクの神経細胞内異常蓄積 発症） 脳血管性認知症（大脳白質の血流不足 情報伝達を担う線維連絡網の崩壊 発症）の発症について説明しました。この流れを断ち切ることが、認知症の予防に繋がります。

認知症予防の極意とは、魚と野菜主体の食事を腹7分目くらいでよく噛んで食べ、ポリフェノールをたくさん含む緑茶やワインを飲み、毎日30分以上運動をし、サプリメントは少なめに、タバコは吸わず、楽しく頭を使い、高血圧症や高脂血症、糖尿病をきちんと治療する。とりたてて難しいことをするのではなく、当たり前な生活をするのが認知症の予防なのです。「楽は退化、活動は進化」が身体の原則。脳も例外ではありません。

ポリフェノールのチカラ

手軽で副作用の少ないアルツハイマー病を予防する成分が、ポリフェノールです。ゴマのセサミン、大豆のイソフラボン、ワインのアントシアニン、秋ウコンのクルクミンが代表例です。中でも赤ワイン・ウコンなどには、強いタンパク重合阻害作用が認められています。

カレーはアルツハイマー病を予防する？

香辛料や黄色の着色料、そして生薬としても知られるウコンは、カレーなどの食品に古くから使われていますが、クルクミンというポリフェノールをたくさん含んでいます。カレーの黄色は、このクルクミンの由来です。カレーをたくさん食べると認知機能低下の頻度が少ないことが調査で分かってきています。インド人のアルツハイマー病の発症頻度は米国人の約1/3という報告もあります。ウコン末（錠剤）は、サプリメントとして簡単に入手できますが、サプリメントとして大量に摂取すると肝障害を起こすことがあるので、注意が必要です。

お酒とアルツハイマー病の深い関係

大量のアルコールを長期間にわたって飲み続ければ、体に良くないことは明らかです。しかし、適度な飲酒は、食欲増進、ストレス解消に役立ちます。そこで注目したいのが、ワインポリフェノールです。ワインには、何種類ものポリフェノールが含まれています。ブドウの種を噛むとすごい味が口に広がりますが、これがポリフェノールの味です。ポリフェノールはブドウの皮や種にたくさんふくまれています。赤ワインは皮も一緒に発酵させますので、ポリフェノールは白ワインよりも赤ワインに多量に含まれます。米国の食品医薬品局(FDA)は、男性はワインを一日にワイングラス2杯、女性は1杯程度にしようと推奨しています。

参考文献 認知症予防 山口晴保著 共同医書出版社

バックナンバーは、[Http://www.agora-gifu.com](http://www.agora-gifu.com)

編集
後記

Agora-岐阜では、地域に根ざした、専門家チームを目指しています。地域の抱える問題を解決すべき、日々奮闘しています。こちらからもミーティングルームにて、少人数による勉強会を開催していきます。宜しくお願いします。