



## これが世界最先端！“認知症”予防SP

2017年05月17日放送



### 今回の番組について

いま認知症は予備群も含めると高齢者の4人に1人。治療も予防も難しいとされてきましたが、予防に向けた研究で新たな発見がありました。

世界の研究者が見つけた予防のポイントは、脳が活動することで生まれる“脳のゴミ”をきれいに洗い流すこと。実はみなさんが日常的に行っているある行動が“脳のゴミ”をきれいにしてくれる可能性があるんです。認知症の研究者たちは、すでにこれを実践しているんだとか。「脳のゴミ」がたまり始めるのは発症の25年ほど前からということもわかってきました。40代から始めたい認知症予防の生活習慣をお伝えします。



### 今回のお役立ち情報

#### 最新研究！予防のカギはアミロイドβの排出！

脳が活動したときに生まれる老廃物・アミロイドβ、通称“脳のゴミ”。この物質の蓄積がアルツハイマー病発症の引き金と考えられています。今回紹介した研究で明らかになってきたのは、このアミロイドβの“排出力の低下”がアルツハイマー病と関係があるということ。では、どう排出したら良いのでしょうか？実は、寝るとアミロイドβを脳から洗い流す能力が高まることがわかってきました。つまり、**睡眠時間は脳にとって大事な“クリーニングタイム”**ということ。適切な睡眠時間を確保して、脳をお掃除するタイミングを確保することが大切です。

す。



### 脳の神経細胞を活性化で予防!

睡眠でアミロイドβを排出することは大切です。同時に脳の神経細胞を活性化することも予防には効果的だと言われています。その3本柱をご紹介します。

1. 有酸素運動 — 有酸素運動をすることで、神経細胞を活性化するホルモンが分泌されることやアミロイドβを分解する酵素を増やすことが期待できます。また、運動後だとよく眠れるのでアミロイドβの排出にも好影響をもたらすと考えられます。
2. コミュニケーション — 他人と会話をすることは脳を活性化させると言われています。特定の人と同じような会話をするよりも色々な人と出会って新鮮な会話をするより効果的です。お年寄りは、孫などと積極的におしゃべりすることが大切です。
3. 知的活動 — 頭を使いながら指先を動かすことを知的活動といい、これも神経細胞を活性化するのによいとされています。具体的には、囲碁や将棋、裁縫などがあげられます。

### 食事で予防が可能な時代に!?

2015年、ラッシュ大学医療センター（アメリカ・シカゴ）の研究でアルツハイマー病を予防する食事法、通称・**マインド食**なるものが発表されました。これは、積極的に取るといい食材を10項目、なるべく控えた方がいい食材を5項目に分けたもので、目安となる頻度も合わせて紹介されています。約1000人のお年寄りを平均5年間追跡した結果、全15項目のうち9項目以上を達成できていた人は、5項目以下だった人たちに比べアルツハイマー病の

発症が53%も低いという結果が出ました。

《積極的に取る（カッコ内程度）とよい食材》

・緑黄色野菜(週6日以上)　・その他の野菜(1日1回以上)　・ナッツ類(週5回以上)  
・ベリー類(週2回以上)　・豆類(週3回以上)　・全粒穀物(1日に3回以上)  
・魚(なるべく多く)　・鶏肉(週2回以上)　・オリーブオイル(優先して使う)  
・ワイン(1日グラス1杯まで)

《控えた方（カッコ内程度）がよい食材》

・赤身の肉(週4回以下)　・バター(なるべく少なく)　・チーズ(週1回以下)  
・お菓子(週5回以下)　・ファストフード(週1回以下)

ただし、これはあくまでアメリカ版で、日本人にどれだけ効果があるのか、日本人のための食事法などは現在研究中です。日本人の食生活では塩分摂取量が多めなので、“減塩”が大切ではないかと考えられています。実は、アミロイドβを排出するのにも神経細胞に栄養を届けるのにも欠かせないのが脳の血管。ところが、塩分の取り過ぎは脳の血管を傷つけることにつながります。だから、脳の血管をしなやかにキープするため減塩が大切だと考えられているのです。

