



# からだステーション

2023年  
2月号  
荻窪接骨院  
荻窪治療室

## アルツハイマー型

### 認知症

日本の認知症患者は550万人で、高齢者の約15%を占めています。更に認知症の予備軍と言われる軽度認知障害の高齢者も400万人いて、早急な認知症対策が求められています。認知症の中で最も多いのがアルツハイマー型認知症で、脳血管性認知症より約4倍多いと言われます。そんな中、世界中でアルツハイマー型認知症の研究が進められ、軽度認知症の段階での対処次第で、アルツハイマー型認知症になる人と、ならない人がいることが分かりました。出来ればアルツハイマー型認知症にならないで済むのか、どうすればアルツハイマー型認知症にならないで済むのか、一緒に考えていきましょう！

### 脳血管性認知症との違い

脳血管性認知症は脳梗塞、脳内出血、くも膜下出血などの脳血管障害により、脳神経細胞が死んでしまうことによつて起こります。これらの脳血管障害は動脈硬化や生活習慣病が背景で起こる病気ですから、ある程度予防と回復の余地が残されています。一方アルツハイマー型認知症はベータアミロイド蛋白と言われる蛋白質が脳の神経細胞に蓄積し、神経細胞が破壊されて脳が萎縮することで、脳機能が低下するものです。東京大学大学院薬学系研究科の松本教授らのチームが、脳内のベータアミロイドが神経細胞間の情報伝達を妨げていることを突き止めました。今までアルツハイマー病の原因は不明とされていましたが、これによって新薬の開発に期待が高まっています。

### アルツハイマー病とは？

います。しかし、今はまだ根本的な治療法が確率されていないのが現状です。

アルツハイマー病は進行性の記憶障害や精神障害、人格崩壊などを特徴的な症状とした病気です。1906年、ドイツの精神科医アロイス・アルツハイマーがドイツ精神病学会で51歳の女性の症例を報告して以来、その名が付けられました。脳の激しい萎縮と、脳全体にシミのような斑点「老人斑」が無数に見られるが特徴です。脳血管性認知症は所々に認知症の症状が現れる「まだらボケ」に対し、アルツハイマー型認知症は全般的な認知症状が見られ、人格崩壊がその大きな違いです。人格崩壊とは温厚な性格だった人が、凶暴な人間に変わってしまうようなことを言います。おしとやかで優しい性格だった女性が「バカヤロー！」などの暴言を吐くようになってしまいます。アルツハイマー病は脳全体が萎縮し、脳細胞が破壊されてしまう恐ろしい病気なのです。これを聞いただけでも「アルツハイマー病にはなりたくない！」って思えますよね？

### アルツハイマー病の経過

先ず人や物の名前を忘れるなどの記憶障害が現れる↓お金や薬の管理が出来なくなる↓自分の居場所が分からなくなる↓徘徊を始める↓介護が必要になる↓家族に対して暴言や暴力を振るう↓家族の顔も分からなくなる↓寝たきりになる。このように発症して数年から十数年かけて徐々に悪化していきます。人や物の名前を忘れるが生活には支障がない状態、つまり「軽度認知障害」の段階で何らかの対処をすれば認知症の進行を遅らせ、アルツハイマー病にならないで済むのです。ではどうやって対処すればいいのでしょうか？その一つひとつを見ていきましょう。

### 運動が一番オススメ！

国立長寿医療研究センターの島田裕之室長のグループは、

軽度認知障害の人を対象に海馬の萎縮を食い止める予防プログラムを考えました。「頭を使う運動療法」です。これはウォーキングや自転車をこぎながら簡単な計算問題を解いてもらう方法です。1年後、参加者の海馬は大きくなり、記憶力も高まりました。「認知機能を改善保持することは運動によって確実に出来る。絶対やったほうがいい！」と島田室長は胸を張ります。また、筑波大学運動生理学の征矢教授は「軽いジョギングで脳が活性化し、認知症の予防になる。ウォーキングよりゆっくり走るスロージョギングがいい」と言います。スロージョギングとは時速4〜5キロのゆっくりペースで30分走ることを勧めています。軽い運動は生活習慣病の予防にもつながりますから、今日から始めましょう！

### 糖化を防ぐ！

血糖値が高い状態が長く続くと起きるのが糖化で、糖化によってアルツハイマー病になるリスクが高まると言われ

ます。糖化を予防するには食事の摂り方が大切です。先に薬物野菜や果物、サラダ・海藻・キノコなどを食べて、最後に炭水化物を食べることをお勧めします。炭水化物の量を減らすことが出来ますから、ダイエットにもお勧めですね。

### 赤ワイン

赤ワインを毎日2〜3杯飲むと、海馬の働きをよくして認知症予防と改善に効果があることを、名古屋市立大学医学研究科の岡嶋教授らのグループが突き止めました。赤ワインの中のポリフェノールの一種・レスベラトロールの効果によるもので、全ての認知症に効果が期待できるといいます。赤ワイン2〜3杯のレスベラトロールの含有量は約5mgですが、飲みすぎにはご注意ください。「顔が赤くなる人が飲酒をすれば、食道がんのリスクが77倍になる！」という研究結果もありますから、お酒の弱い人は無理して赤



ワインを飲まないほうがいいかもしれませんね。

### アルツハイマー病にいい食事

サバ、サンマ、カツオ、イワシ、マグロなどの青魚を週1回以上食べる人は、ほとんど食べない人に比べて、アルツハイマー病の発症リスクが60%減少するとの研究報告があります。青魚に含まれるDHAがアルツハイマー病を抑える効果があるようです。また、金沢大学神経内科山田教授らの研究によれば、カレーの香料であるウコンに含まれる「クルクミン」が、アルツハイマー病の原因物質の生成を防ぐ効果があると言われています。事実、カレーを常食とするインド人は日本人に比べ、アルツハイマー病の発症リスクが10分の1だそうです。レトルトカレーでも効果があるといい、朝カレー、または昼カレーが良いと、山田教授は言います。ヨーロッパでは「りんごを一日1個食べると、医者



者を一

とわざがあります。りんごを皮ごと1個食べるとアルツハイマー病の予防になります。アルツハイマー病にな



### ひとくち医学用語

#### 糖化

糖化(とうか)とは、植物がエネルギーを貯蔵する目的で作ったデンプン等の多糖類が分解されて、エネルギーとして活用可能な糖類になる化学反応のこと。糖化がアルツハイマー病になる確率を高めると言われている。

参考文献 アルツハイマー病・認知症の診断と治療/ウイキペディア/厚生省

知症予防に努めましょう！