

認知症予防

- * 日本における認知症患者数：約 150 万人
- * 2020 年には、約 300 万人に達すると予想される。

朗報：2006 年 7 月に、アルツハイマ - 病モデルマウスの実用化で、認知症の予防・改善につながる新事実が続々と判明している。 (Natur Medicin)

アルツハイマ - 病を引き起こすヒトアミロイド前駆体タンパク質(APP)遺伝子

受精卵-----DNA-----> マウス-<----->マウス
DNA を受精卵 ヒト APP 遺伝子を 遺伝子を
に打ち込む 組み込んだマウス 変えないマウス

アルツハイマ - 病 正常
発症

このモデルマウスを使って予防薬とか治療薬等開発されてきた。

認知症は アルツハイマ - 病
血管性の認知症 の半々と考えれば良い。

アルツハイマ - 病になると、老人斑シミがどんどん溜まって神経細胞の活動が落ち、最後に神経細胞が死んでしまい、脳が萎縮してしまう。

最先端の研究によりモデルマウスで判明したこと。

認知症予防のポイントは、

- 1 食事
- 2 運動
- 3 生活習慣

これについて、もう少し詳しく説明する。

1 食事

最新情報 高脂肪食の過剰摂取がアルツハイマ - 病の危険因子であることが明確になった。 2004 年アメリカ

アルツハイマ - 病モデルマウス

高脂肪食は、老人斑が通常食の約 2 倍に増加

カロリー - 制限食は、老人斑が通常食の約 1/3 に減少

最先端モデルマウスで判明した最新情報：

不飽和脂肪酸 DHA を多く含む食品が、アルツハイマ - 病を引き起こす老人斑の形成を 40%減少させた。

DHA を多く含む魚（生鮮の可食部 100g 当り）
100g 当り： サバ 2.3 g サンマ 1.7 g ブリ 1.7 g イワシ 1.3 g
サバは EPA も多く含む。

サバの DHA で認知症予防
2 日に 1 回一切れ（約 100 g）の摂取を心がける。

サバの効率よい食べ方

サバのマリネオレンジ風味：オレンジの中には“ クリプトキサンチン ” があり抗酸化作用が強い成分があり、アルツハイマ - も酸化によるストレスでも進行していくのでオレンジがよい。搾ったオレンジの果汁に漬け込む。

アルツハイマ - 病に最も効果のある飲み物・・・緑茶

緑茶に含まれるカテキンをネズミに飲ますと老人斑が半分に減る。

緑茶カテキンで認知症予防

緑茶は煮出し緑茶が良い。

カテキンは高温で抽出されやすいのでカテキンの濃度が高まってくる。

緑茶カテキンで認知症予防

煮出し緑茶の作り方

沸騰したお湯 500m l の中に 10 g の茶葉を入れ、弱火で 5 分間煮出す。

茶漉しで茶葉を取り除いたものを冷蔵庫で冷やす。

最先端モデルマウスで判明したこと。

最新情報：ウコンに含まれるクルクミンを多く摂取するとアルツハイマ - 病を引き起こす老人斑の形成が 30% 減少した。（2006 年アメリカ）

認知症予防のため リンゴカレ - がよい。

一人当たり 1 / 2 個のリンゴを皮ごとすりおろして使う。

最新情報：2006 年 7 月 リンゴに含まれる抗酸化物質アップルポリフェノ - ルには細胞の老化を抑制し酸化ストレスによるダメージから保護する強力な作用があることが判明した。

2 運動

最新情報 アルツハイマ - 病モデルマウスに運動させると、老人斑の形成が 52% 減少した。

認知症予防のために最も有効なのは、足腰の運動、ウォーキング等
1/4 屈伸運動・・・1セット10回

3 生活習慣

認知症予防には、適度な飲酒は効果が有る。

飲んで騒ぐ人は認知症になりやすいことが判明した。ヘルシンキ大の追跡調査では、飲んで騒ぐひとはアルツハイマ - 病になる危険性が 3.2 倍、酔いつぶれる人は 10 倍なりやすいことがわかった。