

## 認知症のリスクを防ぐ

そわらび会福祉村病院

医学博士 山本孝之

認知症に至る4つのリスクを防ぎ、脳を若々しく保つ方法（2005年12月発表の最新情報）  
世界中で、7秒に一人が認知症と診断されている。

すなわち、毎年460万人が新たに認知症と診断され、20年後には倍増すると推定される。

認知症           アルツハイマ - 型  
                      脳血管型

### 1 認知症に至るリスク その1

お腹の脂肪が脳細胞を死滅させ   アルツハイマ - 病  
  脳血管性認知症           を招く           （福祉村病院）

1日の摂取総カロリー - が多くなるほど、アルツハイマ - 病の発生頻度が上がってくる。  
お腹の脂肪は、妊娠できない人に増える。妊娠する人は増えない。妊娠できない男性と  
50歳以上の女性に増える。お腹の脂肪はいろいろなものを出す、特にインシュリンの働  
きを悪くするものを出す。そのため膵臓は懸命にインシュリンを出し、高インシュリン  
血症となりアルツハイマ - 病が発症する。

皮下脂肪は悪いことをしないが、お腹の脂肪は悪いことをする。

インシュリンが増えると、まず脳の海馬の細胞が死に、ついで老人班が増える。

### 認知症の予防法

認知症に至るリスクを防ぎ、脳を若々しく保つ秘訣

- \* 脳の細胞を死滅させないためにお腹の脂肪を減らすことを意識する。
- \* そのためには長さ85cmの1本のヒモを用意し毎日チェックする。  
立ったときに息を吐き出したときひもでおへそまわりウエストをひもで測る。  
85cm未満であれば安心。朝起きた時に、計測する。

最新情報 2005年6月カルフォルニアで、40歳半ばの人を男女1万276人約30年追跡  
調査した結果、おへそまわりが85cm以上を超えるような肥満者の9割が認  
知症になった。                       （フリティッシュ・メディカル・ジャーナル）

### 2 認知症に至るリスク その2

お茶を飲んだり、食事をするときによくむせるようになる。

それは、大脳の衰えからきている可能性があり、これには舌の体操が良い。

## 舌の体操による効果

前（平成16年10月）		後（平成17年5月）	
集中力がなかった	----->	集中力が出てきた	
動作がバラバラ	----->	動作が正確になった	
声が出なかった	----->	大きな声が出る	
誤嚥する時があった	----->	誤嚥がなくなった	（福祉村病院）

## 認知症予防の舌の体操のやり方

- \* 深呼吸と首回しをそれぞれ2回する。
- \* 頬を膨らませたり、引っ込ませたりする。・・・2回
- \* 舌を左右の口角の外へ触れさせる。・・・2回
- \* 両目をアッカンベ - をしながら下を出す。・・・2回
- \* 大きく深呼吸してからパパパパパパ・ラララララ・カカカカカ・タタタタタをゆっくり大きな声で言う。・・・3回

舌の体操は朝・昼・晩食事の30分前にする。頭の血のめぐりを良くしてから食べる。

### 3 認知症に至るリスク その3

最近、涙もろくなったり、怒りっぽくなった、とすると、それは、脳の前頭葉の衰えからきている可能性がある。

感情がうまくコントロールできなくなるのは前頭葉の衰えが疑われるので、こういう人は血圧が高いが多いので1日朝晩2回測る。

高かったら血圧を下げる薬と老人斑を作らせない薬がある。

脳を若々しく保つには1日1回は気持ちの良い音楽を楽しむと良い。ただし、音楽の好きな人でなければ駄目。曲別による脳血流改善率の調査結果

専門医のお勧め	ベスト 1：民謡	85.7%
	ベスト 2：リズムのあるロック	53.9%
	ベスト 3：スロ - なクラシック.	51.1%

さらに効果を上げるためには、家の中で足踏みをしながら音楽を聴きながらをすると効果的。足踏みが終わったら必ず20—30分昼寝をする。ビタミンCを補給する。

### 4 認知症に至るリスク その4

認知症患者になる多くは日常的に、魚の油をとることが少なかった。

魚を多く食べる人はアルツハイマ - にならない。理由は、魚の脂は体に入ってDHAに変わり、記憶がよくなり学習能力が上がるから。

さらに、効果を上げるために一緒に、葉酸とビタミンB12を含むのりを摂る事が大切。

葉酸とビタミンB12の両方を含む食材・・・海苔

葉酸を多く含む食材・・・海苔、宇田豆、ホウレン草、大豆、ブロッコリ

ビタミン B12 を多く含む食材・・・海苔、シジミ、カキ、サンマ、サバ  
できれば毎朝海苔を食べると良い。

含有量：

葉酸 1900ug / 100g

ビタミン B12 77.6ug / 100 g