

## アルツハイマ - 病最新予防法

真田クリニック院長

真田祥一

アルツハイマ - 病は、60 歳代からでも生活習慣を変えることによって病気を遅らせたり予防することができる。

### アルツハイマ - 病と脳血管障害の違い

	アルツハイマ - 病	脳血管障害
発生年齢	40 歳代から	50 - 60 歳以上
進 行	滑り台を滑るように 徐々に進行する。	脳卒中（脳梗塞）などが きっかけで進行する。
病気に対する意識	比較的症状が 早い段階でなくなる。	比較的症状が進んでも自覚している。
症 状	(いつ)(どこ)(だれ) がわからなくなる。	物忘れに手のしびれ、 歩行障害が伴う

最新報告 アルツハイマ - 病は、老人斑と神経原繊維変化が原因となることが判ってきた。  
それを抑えることが予防の決め手になる。

アルツハイマ - 病の原因 老人斑 脳細胞アミロイドタンパク質・・・シミのこと  
神経原繊維の変化 神経細胞の中の神経線維が螺旋状になり  
ちゅん切れてしまう。

### 認知症の種類

2005年	アルツハイマ - 65%	2020,年	75%
	, 脳血管障害 19%		12.5%
	その他 16%		12.5%

アルツハイマ - 病を予防するには、

- 1 老人斑を発生させない食材
- 2 老人斑を増やさない食材と生活行動
- 3 神経原繊維変化を防ぐ食材
- 4 早期発見

最新報告 広島、ハワイオアフ島、米国シアトルに住む日本人 1.800 人を追跡調査した。  
その結果 野菜・果物ジュ - スを週 1 回未満しか飲まない人に比べると週 3 回  
以上飲む人はアルツハイマ - 病の発生率が 76% 低く、週 1 - 2 回飲む人でも 16%  
低いことが判った。野菜・果物ジュ - スには**ポリフェノ - ル**が含まれる。

- 1 老人斑を発生させない食材  
老人斑をつくらないために、野菜・果物ジュ - スに含まれるポリフェノ - ルが有効であ

るが、カシスの実やブルーベリー - の実と一緒に摂ると一層効果的である。

ポリフェノールとアントシアニンの含有量 ( 100 g 中 )

ポリフェノール	カシス	約 1100
	ブルーベリー	約 800
	ブラックベリー -	約 600
	ラズベリー -	約 400
	ストロベリー -	約 380
アントシアニン	カシス	約 800
	ブルーベリー	約 380
	ブラックベリー -	約 400
	ラズベリー -	約 180
	ストロベリー -	約 170

最新情報 カシスに含まれるアントシアニンやポリフェノールは、過酸化水素による神経毒性を強力に防ぐことが判った。

アルツハイマ - 病予防のための第一ステップ :

老人斑を発生させないために

野菜、果物のジュースを週 3 回以上飲む。

おすすめは、野菜。果物のジュースとカシスやブルーベリー - を一緒に摂る。

## 2 老人斑を増やさない食材と生活行動

最新情報 2 マウスにホルモン・レプチンを投与すると、アルツハイマ - 病の原因とされるアミロイドタンパク質レベルが低下し、老人斑の増加が止まり記憶・学習機能が改善した。( 2006 年 セントルイス大学 )

体内のレプチンを増やすには糖質を摂ると効果的。レプチンは糖質にある。

糖質 ( ごはん・うどん・パン・そば ) の中で特にご飯がよい。

日本とアメリカのアルツハイマ - 病患者の比較

60 歳以上のアルツハイマ - 病患者

日本 約 50 人に 1 人

アメリカ 約 10 人に 1 人 日本はご飯の消費量がダウンしている。

体内のレプチンを増やすには ご飯はおかゆがよい・・・吸収が早い。

朝食に摂るのがよい。レプチンがすくないのは朝なので。

さらにレプチンをふやすには、朝の入浴 ( 39 - 40 ) 最低 1 分から 1 分 30 秒入る。

## 3 神経原線維変化を防ぐ食材

アルツハイマ - 病予防第 2 ステップ

最新情報 アミノ酸の一種であるチロシンは、アルツハイマ - 病の原因である神経原線維変化を引き起こす物質を排泄させる働きがあることが判った。2006 年 U C L A

チロシン タケノコを切ったときの白いつゆ、たらこ、プロセスチ - ズ、カツオ節、しらす干し

お勧めは、たらこ・・・一番良い。

チロシン含有量 ( 1 食分 )

たらこ 385 ( 1 / 2 腹 ) プロセスチ - ズ 260 ( 20 g ) カツオ節 140 ( 6 g )

たらこの健康効果を高めるには生でとると良い。チロシンは加熱すると吸収が悪くなる。

神経原線維変化を防ぐために、

生たらこの効果を高めるには糖質とレシチンを多く含む納豆と摂ると良い。

1 日たらこ 1 / 2 腹と納豆と一緒に摂る、付け合せは野菜が良い。

## 5 早期発見

アルツハイマ - 病の芽を早期発見し早期に治療する。

アルツハイマ - 早期発見の手がかり :

- \* ダイエットもしてないのに 1 - 2 年の間に体重が 10% 減った。
- \* 濃い味付けを好むようになる。
- \* 買い物などでお金の計算ができなくなる。
- \* いつも着ている洋服や下着の場所が判らなくなる。
- \* 最近のことをよく忘れる。

自分で気が付くより、周りの人に注意してもらう方が早期発見につながる。