

テーマは・・・

アルツハイマー型認知症予防に 効果的な食事はあるの？

医療・福祉
NOW

宮沢仁朗



▼アルツハイマー型認知症予防に

効果的な食事はあるの？

答えは「イエス」です。

認知症予防から食事全般に言えることは、バランス良く腹八分目の食事摂取を心掛けることはもちろんのこと、認知症のリスクとなる生活習慣病（高血圧、糖尿病、脂質異常症など）を抑止するために、塩分、糖分、カロリーを過剰に摂取しないことが重要になります。適切な質と量の規則正しい3食の食習慣が認知症の予防、ひいては健康寿命（健康上の問題がななく日常生活を送れる期間）の延伸につながるのです。

次に認知症の原因疾患の中でも半数以上を占めるアルツハイマー型認知症の予防となる食事について紹介していきたいと思います。現状でアルツハイマー型認知症の

原因として最も有力視されているのは、脳内でアミロイドβタンパクが過剰に蓄積して神経細胞が脱落減少することとされています。ですからアミロイドβタンパクの過剰蓄積をいかにして阻止するのが鍵となります。その観点から代表的な食事を紹介していきますね。

まず一つは、道南でも手に入りやすいサバやイワシなどの青魚です。青魚に多く含まれているDHAやEPAといったオメガ3系不飽和脂肪酸が脳内でアミロイドβ

タンパクの産生・沈着を減少させて、最近ではDHAにアミロイドβタンパクの排出を促進する働きがあることも分かっています。

次に代表的な食事はカレーで

す。カレーのウコンに含まれているクルクミンがアミロイドβタンパクの蓄積や凝集を防ぎ、神経細胞の脱落に関与する神経炎症や酸化ストレスを抑制すると考えられています。インドの疫学研究では、インドにおけるアルツハイマー型認知症の発症率は欧米の4分の1という報告もあります。

最後にもう一つ紹介しましょう。それは赤ワインです（お酒が飲めない方は無理に飲む必要はありません、ブドウジュースでOK）。赤ワインはブドウの皮や種ごと発酵させて造られますが、実は皮や種により多くのポリフェノールが含まれていて、そのポリフェノールが線維化したアミロイドβタンパクを分解し、予防効果があると言われています。お酒の効用はまだ明確には確立されていませんが、とあるフランスの研究では適量の赤ワインを飲むことで、アルツハイマー型認知症の発症リスクを約4割軽減できたという報告もあります。

でも飲み過ぎにはご注意ください。飲み過ぎる人は脳が徐々に萎縮しアルコール性認知症の発症リスクが高まります。「過ぎたるは猶及ばざるが如し」。何事もバランスが大切ですよ（亀田北病院院長）