

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？

▼アルツハイマー型認知症予防に



宮沢仁朗



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、脳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。

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B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Bタンパクの過剰蓄積をいかにして阻止するのかが鍵となります。その観点から代表的な食事を紹介していきます

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かが鍵となります。その観点から代表的な食事を紹介していきます。

K) 赤ワインはアドウの皮や種こと発酵させて造られます。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

に摂取しない」とか重要なことになります。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

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きました。

次に代表的な食事はカレーで

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。

でも飲み過ぎには注意を…。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ね！（鶴田北病院院長）