

関心集める海外の研究  
危険度4割減の調査も

認知症の予防で今、関心を集めているのが「地中海食」です。名前の通り、イタリアなど地中海沿岸の料理が認知症の予防にいいという考え方で、海外ではいくつも研究論文が発表されています。

このうち、米国ニューヨークで2000人余りを対象にして行われた疫学調査では、地中海食を多く摂る人は少ない人に比べ、認知症の発症危険度が40%ほど低かったという結果が出ています。

地中海食というと、タレントの

# 予防に効果ある「地中海食」

## 認知症患者5人に1人に 誰もが抱える発症危険度

厚生労働省によりますと、高齢者のうち、認知症患者の割合は2012(平成24)年に7人に1人だったのが、2025年には5人に1人になると試算されています。

年をとれば誰もが認知症発症の危険度が増すといっても過言ではありません。

認知症予防の弁当開発などに取り組んでいる金沢医科大学病院の入谷敦講師に聞きました。

| 今月の回答者 |



入谷 敦

金沢医科大学病院高齢医学科講師  
日本外科学会外科専門医  
日本抗加齢医学会専門医

速水もこみちさんがオリーブオイルを大量に使って調理をするテレビ番組を思い浮かべる人もいるかもしれませんが、そういう調理方法ではありません。

穀物、例えばライ麦パンを食べるとか、牛乳やチーズなどの乳製品、そしてトマトやブロッコリーなどの野菜を摂取するという地中海食の指標があり、この指標に沿った食事を摂ることが認知症予防に役立つという考えです。

### 塩分を減らし弁当開発 予防効果ある食材満載

和食は、地中海食に似たところ

なると考えています。

### アルツハイマーが対象 規則正しい生活が重要

もちろん、弁当がすべての認知症予防に効果があるわけではありません。認知症には、アルツハイマー病をはじめ、レビー小体型や脳血管性などの種類があります。

弁当はこのうち約6割を占めるアルツハイマー病と脳血管性認知症の予防を念頭にしています。

アルツハイマー病は、脳にアミロイドβやタウタンパク質と呼ばれる物質が蓄積し、脳の神経細胞を死滅させることによって起き

ます。アミロイドβは年をとれば誰でも発生、沈着します。ただ、アミロイドβが蓄積したからといって、全員が認知症になるわけではありません。

米国に「ナン・スタデイ」という認知症発症の仕組みを研究するうえで興味深い調査があります。1986年から高齢の修道女を対象に続けられている調査です。

この中で、101歳で亡くなった修道女の脳を調べたところ、驚

があるといわれます。ただ、塩分が多いなどの問題点もあります。塩分の摂り過ぎは高血圧の原因になります。私の上司である高齢医学科の森本茂人教授は「塩の代わりにレモン汁をかけなさい」と言っています。塩がなくても、そこそこ満足できる味になります。芝寿し(金沢市)と連携して開発した弁当「美脳彩」も、地中海食はもちろん、そうした教えを参考にしています。まず、塩分は1・9グラムに抑えました。高血圧や糖尿病など生活習慣病予防のため、1日当たりの塩分摂取量は6グラム、つまり1食2グラムに

くべき結果が出ました。亡くなる直前まで、彼女は知能テストで高得点を取り、他の修道女とのコミュニケーションにも問題がありませんでした。しかし、その脳は亡くなる何年も前から委縮し、脳組織にはアルツハイマー病の特徴である老人斑や神経原線維変化が見つかったのです。

彼女の脳がアルツハイマー病のような変化をきたしていたのは疑う余地がありません。それなのになぜ認知症を発症しなかったのでしょうか。調査結果から考えられるのは、慎ましく規則正しい生活と、知的な活動です。規則正しい生活には、食生活や適度な運動が含まれます。

逆に言えば、高血圧や糖尿病など生活習慣病につながる食生活を続け、運動をしない人は認知症を発症する危険度を高めているといえます。

高齢者の方に対し、「じいちゃん、奥に引っ込んでいて」と言わず、児童の登下校をサポートする見守り隊など地域のボランティア活動に社会的な役割を担って積極的に参加してもらおうのも、一つの



認知症予防のため開発した弁当。左上から時計回りに、①サワラのゴマ揚げとブロッコリー②ジャガイモのカレー風味シチューソース③3種の豆サラダオリーブオイル和え④キノコごはんもち麦ごはん⑤カレーの巻ずしチーズ入り⑥ラタトゥイユのシイタケ真薯の湯葉あんかけ⑦鶏胸肉のフリッターチリソース和え

抑えなさいとなっていますが、それをさらに下回っています。しかし、塩分が少ないと、味気なく感じるのも事実です。そこで、カレーのスパイスとして使われるターメリックで味付けするなどの工夫を施しました。ターメリックはウコンとも呼ばれ、その中に含まれるクルクミンはアルツハイマー病予防に効果があるといわれ

ます。このほか、脳を活性化させるDH A(ドコサヘキサエン酸)を多く含むサワラを、老化の原因となる活性酸素を除去するセサミンやビタミンEの多いゴマを使って、揚げています。野菜の煮込みであるラタトゥイユはトマトのリコピンとオリーブオイルを一緒に摂取することで、活性酸素を減らし、脳の神経細胞を守ります。

この弁当は5月15日に発売(予定)で、1食800円(税別)です。ぜひ一度、食べていただければと思います。「こういう料理が認知症の予防に役立つのか」ということを知っていたら、ぜひ、認知症予防の啓蒙活動の一つに

方法でしよう。ウォーキングもただ漫然と歩くのではなく、歩きながら100から3ずつ引いたり、しりとりをするなど体とともに頭を同時に使うことが求められます。

## 認知症兆候を早期発見 採血で遺伝子型を検査

「もしかして認知症の前兆ではないか」。年をとるに従って、人の名前がなかなか思い出せなかったりすると、認知症を疑う方がたくさんいます。

金沢医科大学病院では、こうした方を含めて、アルツハイマー病の早期発見のため、4月からアルツハイマー病の前段階である軽度認知障害（MCI）の危険度が高いかどうかを調べる血液検査を始めた。



脳と体を同時に鍛える効果がある運動プログラムの一つ、コグニサイズ

また、アポE遺伝子は対立遺伝子と違って、二つで1組を形成しています。この遺伝子の型を特定することで、アルツハイマー病になる危険

軽度認知障害は放置すると、その後5年間で半数以上が認知症に進行するといわれます。食生活の改善や適度な運動など適切な処置をとれば、認知症の発症を予防したり、遅らせることができます。正常に戻る人も3〜4割います。検査方法はわずか7ccの血液を採取するだけです。血液に含まれるアミロイドβを排除するタンパク質の濃度や、アルツハイマー病に関連するAPO（アポ）E遺伝子の型を調べます。

このうち、タンパク質の検査はアミロイドβに関連する三つのタンパク質の濃度を調べます。濃度が高ければ、アミロイドβを排除する能力が高く、逆に低い場合はアミロイドβがたまりやすいことになります。

危険度が分かれます。最も危険度が低い組み合わせを1・0とした場合、最も高いものは11・6倍に跳ね上がります。

もちろん、この検査は軽度認知障害の危険度を測る、いわゆるスクリーニング（ふるい分け）のため、確定診断ではありません。つまり、危険度が高いからといって、イコール軽度認知障害ではありません。同時に、記憶力や注意力、実行力などを見る二つのテストを行い、総合的に判断します。

診察は採血を含めて、1時間ほどで終わります。費用は5万円（税別）です。

認知症の発症者は70代で急激に増えます。発症の20年ほど前からアミロイドβなどの蓄積が始まるので、50代になつて、どこかおかしい、認知症ではないかと、お悩みの方はぜひ受診していただければと思います。

## 7月23日に予防セミナー 最新情報などをテーマに

また、7月23日午後1時半から北國新聞20階ホールで北

國健康生きがい支援事業の市民公開セミナーとして、認知症予防の講演会を開催します。

「本気で取り組む認知症予防」がテーマです。認知症予防の最新情報や普段の生活でできる予防方法の講演をはじめ、じゃんけんやボール回しの基本動作と同時に、引き算などを行い、脳を活性化させるシナプソロジーの講習を予定しています。

日曜日午後の開催ですので、認知症に関心のある方はお気軽に、どうぞお越しください。受講無料です。

### 北國健康生きがい支援事業 市民公開セミナー 平成29年度第1回金沢医科大学プログラム ～金沢医科大学病院認知症センター完成記念講演～

日時：7月23日（日） 午後1時半～4時  
会場：北國新聞20階ホール  
テーマ：本気で取り組む認知症予防  
講演①「認知症予防最前線」（仮題）  
東京医科歯科大特任教授 朝田隆氏  
講演②「今日からやろう！シナプソロジーで認知症予防」（仮題）  
シナプソロジー普及会 早川昌宏氏  
定員：150人、参加無料  
主催：金沢医科大学、北國新聞社  
問い合わせ・申し込み先：  
北國健康生きがい支援機構事務局 TEL. 076-260-3402