

認知症は予防できるのかしら？誰もが一度は考えたことがあるかと思います。

けれど残念なことに、現在の医学では認知症を100%予防できるという方法は発見されていません。

しかし100%の予防策ではないにしても、認知症の危険を減少させるといわれている方法はいくつかあります。今月は認知症の予防策についてご説明します。

1. 運動と認知症

運動習慣が認知症を予防するという研究結果は、世界でいくつか報告されています。2004年に海外で報告された研究をご紹介します。

この研究は、71～93才のハワイ在住日系アメリカ人男性2257人が対象です。その人たちの日々の運動量と、5年後の認知症発症の関連について調べました。

結果は、1日の歩行量が400m未満のグループの人は、1日あたり3.2km以上歩行するグループの人に比べて、1.8倍の認知症発症の危険がありました。

別の研究結果を参照してみると、週3回以上の頻度で、運動の強度が強いほど、認知症の危険度が下がるとされています。

しかし、個人の体調や生活環境によっては、全ての方が運動しやすい状態であるとは思えません。

それよりも毎日の生活の中で、自分のできる範囲で体を動かす習慣をつけておくことが大切です。自宅でも億劫がることなく、できるだけ動く習慣をつけましょう。新聞を毎日ポストまでとりに行くことや、自宅の掃除、布団の上でのストレッチ体操も運動になります。

また、身体活動だけではなく、新聞を読む、楽器を演奏するなどの

知的活動も、認知症予防に効果的とする研究結果も発表されています。

認知症の予防 1

池田祥恵

2. 食事と認知症

肉よりも魚のほうが健康に良いと考えている方は多いのではないのでしょうか。実は、脂ののった青魚(サバ・イワシ等)は認知機能との関連が認められています。フランスで行われた研究をご紹介します。

1991年から1年間、南フランス在住で68才以上の1674人を対象に行った研究です。対象者の肉・魚の摂取頻度と、認知症の発症頻度について調べました。魚の摂取量は、A.毎日、B.毎日ではないが少なくとも週に1回、C.毎週は食べない、D.全く食べないの4グループに分けて評価しています。

調査終了までの7年間に、170の方が認知症を発症しました。魚の摂取量とあわせて評価すると、週に少なくとも1回以上魚を摂取することが(AとBのグループ)、認知症の発症率を40%減少させてい

ることがわかりました。ではなぜ魚が認知症予防に効果があるのでしょうか。

青魚には、エイコサペンタエン酸(EPA)やドコサヘキサエン酸(DHA)と呼ばれる、血液が固まることを防ぐ脂質が多く含まれています。血液がサラサラになることで脳梗塞と脳梗塞による認知症の予防につながるだけでなく、DHAには記憶力を向上させるという報告もあるほどです。逆に獣肉には血液を固まりやすくさせる作用があり、生活習慣病や脳血管障害の危険度を上げてしまいます。当然認知症の予防のためには、多量の摂取はおすすめできません。

3. 飲酒と認知症

認知症の予防のために飲酒を勧めるわけではありませんが、興味深い研究結果があったので簡単にご紹介します。

オランダで1990年に行われた研究です。少量から中等量(グラス1~3杯)の飲酒が、全く飲酒をしない人と比べると、認知症の発症を40%減少させるとの結果でした。特に、脳血管性認知症(みどり10号をご参照ください)の危険度の減少が顕著な様です。

ではお酒に含まれる何が効果的なのでしょうか。

まず、飲酒により血管が拡張して脳血流が増加すること、ストレス減少効果も期待できるということが挙げられます。しかし飲酒しない方には関係のない話題なのかというと、そうではありません。

お酒の中でも認知症の予防に有効とされているのは、ポリフェノール(フェノール環という化学構造をもつ物質の総称、植物の色素や苦味の成分)です。アルコールの中では赤ワインに多く含まれています。でも、ポリフェノールはお酒だけではなく、野菜(ほうれん草や小松菜)や果物(ブドウ)、緑茶、コーヒーにも含まれています。

ポリフェノールは動脈硬化の防止や抗癌作用も期待されており、認知症の予防だけではなく、心筋梗塞などの虚血性心臓疾患、脳梗塞、肺癌や前立腺癌の予防になる可能性があることも示されています。まだ試験管内の研究の結果ですが、アルツハイマー病の原因となるアミロイド蛋白の脳細胞への沈着防止や、沈着したアミロイドの分解効果も期待されています。

くどくなりますが、「お酒＝認知症の予防」ではありません。前述したように、認知症の予防になるポリフェノールは野菜や緑茶から十分摂取できます。「緑茶を習慣的に摂取することで循環器疾患や脳血管障害の危険が減少する」との研究報告が2004年に日本から発表されており、日本人になじみの深い緑茶にも認知症予防効果を期待できるかもしれません。逆に、お酒の飲み過ぎによる認知機能障害はありますし、酔いすぎによる転倒で脳に損傷をうけては認知症予防には逆効果です。

今回は認知症の予防について、どなたにも関係がありそうな事項についてご説明しました。

バランスの良い食事と適度な運動、飲酒はほどほどを心がけてください。

(池田祥恵)

終わりに

認知症に限らず生活習慣が関与するような疾患では、生活習慣に暴露されてから発症するまでに長い年月を要するものです。ですから予防も一朝一夕にできるものでなく、何年もの努力を継続することが必要です。しかし、もう遅いと諦めることなく認知症予防のよい生活習慣を取り入れるようにしましょう。今からでも間に合います。次回も池田先生に関連した話題を解説していただく予定ですので楽しみにして下さい。

秋も本番。風邪などひかぬようご注意を(M.T.)