

薬剤師だから知っている。3分間の薬と健康の裏情報

260号 認知症（アルツハイマー病）にならないために

4回シリーズの4回目



漢方の健康堂薬局の店主 長澤昭と申します。

3月11日（金）に発生した東北地方太平洋沖地震により、被災された皆様に対し、心よりお見舞い申し上げます。

257号からは、「認知症（アルツハイマー病）にならないために」と題して、4回シリーズでお伝えいたします。

257号 4回シリーズの1回目（10月12日発行）

1. アルツハイマー病とは

短編（科学のよもやま話）第171（10月19日発行）

若年性認知症とアルツハイマー病

258号 4回シリーズの2回目（10月26日発行）

2. 海馬とは

短編（科学のよもやま話）第172（11月02日発行）

初恋の甘酸っぱい思い出を鮮明に思い出せる訳

259号 4回シリーズの3回目（11月09日発行）

3. 短期記憶と長期記憶

短編（科学のよもやま話）第173号（11月16日発行）

大好きな先生の授業の成績は良くなる理由

260号 4回シリーズの4回目（今週号）

4. アルツハイマー病の予防法



260号 認知症（アルツハイマー病）にならないために

4. アルツハイマー病の予防法

4回シリーズの4回目

4. アルツハイマー病の予防法

- (1) 高血圧、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病にならないように注意する。

生活習慣病は早く発見できればそれだけ早く治療することができます。定期健診や成人病検診などをきちんと受けることが望ましい。特に腹部の脂肪を減らすことが重要です。男性はウエスト（へそ周り）85cm、女性は90cm以下に保つ事が大事です。2005年6月、米国の研究で45才前後の人で内臓脂肪が多い人（ウエスト85cm以上）を追跡調査した結果、30年後には90%が認知症になったとの報告があります。

- (2) 運動は認知症の予防に効果がある。

一日30分程度の散歩でも、毎日むやむやすることが重要です。また、日常生活の動作の障害と知的機能の低下とは密接な関係が見られます。歩行などの日常的な動作が困難になると知的機能が低下し、逆に知的機能が低下すると運動機能が低下してしまいます。そのため、普段から運動を行うことが、アルツハイマーの

予防につながってきます。また運動をすることは、脳血流の改善、血圧安定、血液中のコレステロール値の低下という効果も期待できます。

(3) 趣味を持ち、それを通じて体を動かすように心掛ける。

星城大学（愛知県東海市）の竹田徳則教授（社会福祉学）の調査によると、趣味の種類別では、男性は、庭いじりや家庭菜園などの園芸、寺社巡りなどの観光、楽器演奏などの音楽の順で認知症になりにくかった。女性はグラウンドゴルフやウォーキングなどのスポーツ、園芸、観光の順だった。

（読売新聞 2011. 5. 10 付け記事より）

(4) 歯のかみ合わせが悪いと、アルツハイマー病の原因とされる「アミロイドベータ」と呼ばれるタンパク質が脳の海馬に増えることを岡山大大学院医歯薬学総合研究科の森田学教授のチームがラットで突き止めました。アルツハイマー病は、アミロイドベータが脳内に蓄積し、記憶障害を起こすのが一因とされています。チームは、「歯が抜けたり、入れ歯が合わなかったりする人は、治療をすることでアルツハイマー病の予防や進行を抑えられる可能性がある」としている。その理由は、「かみ合わせが悪いと脳に刺激が伝わりにくくなり、ストレスを感じて、アミロイドベータが増えるのではないかと」しています。

(5) 食べ物

◎肉より魚（特にサバ、鰯やカツオなどの青魚）が良い。魚中心の食事にする（DHAは魚にのみ含まれ、肉にはない）。

DHA（ドコサヘキサエン酸）が脳の炎症を抑え痴呆の発症を防ぐ他、発症した人でもDHA剤の服用で改善する事が判明しています。一日1gのDHAを摂ると良いとされています。

マグロトロなら2切れ、鯛の刺身なら5切れ、サンマなら1匹、イワシなら2匹に相当します。

◎カレーの主な成分であるウコンに含まれる「クルクミン」は、アルツハイマー病の原因物質の生成を防ぐ効果があると言われています。事実、カレーを常食するインド人は米国人に比べアルツハイマー病の発症率が4分の1だそうです。レトルトカレーでも効果がそうです。

（金沢大神経内科教授 山田 正仁氏等の研究）

◎ミカンやリンゴなどの果物に含まれる抗酸化物質ケルセチンは、発症を予防する効果がある（リンゴを皮ごと一日一個食べると発症予防になるとの米国の研究）。

◎記憶を司る神経伝達物質はアセチルコリンで、その原料はレシチンです。レシチンを摂取すると認知症の予防に効果があるという研究結果があります。レシチンを含む食材は、卵の

黄身、大豆製品（納豆、枝豆、油揚げ、おから、きなこ、豆腐）
などです。

以上、今週の内容でした。

—[プロフィール]—
[プロフィール]

■長澤 昭（ながさわ あきら）1952年 静岡県生まれ

1980年に薬局を創業。

2000年、毎日新聞「アミューズ」に、「漢方薬に詳しい薬局」として、
全国わずか35店のうちの1店として取り上げられる。

2001年、約300の病名・症状別の「病気別漢方選薬システム」を完
成させる。

現在は、当店HPにて公開中

登録／解除の方法

↓ ↓ ↓

<http://kenkodo.web.infoseek.co.jp/melmaga.html>

（E-Magazine からご購入の方はこのメルマガの一番下に解除フォーム有り）

注意・免責事項

◎一般の方向けの内容なので、厳密な医学用語は使用していません。医学
的な専門性から考えた場合、妥当でない表現があると思いますが、なるべく
平易な表現を使用するようにしてあります。

◎個別の健康相談を行うものではありません。

◎体の状態は個人によって異なります。現在治療中の方はかかりつけ
の主治医と相談をしてください。

◎ご自分の責任の範囲でご利用ください。記載内容を利用し生じた結果に
ついて、当方では責任がとれませんのでご了承ください。

=====

薬剤師だから知っている。3分間の薬と健康の裏情報

発行者：漢方の健康堂薬局

発行責任者：長澤昭

<http://www3.ocn.ne.jp/~kenkodo/>

E-mail: <mailto:kenkodo@oregano.ocn.ne.jp>

「薬剤師だから知っている。3分間の薬と健康の裏情報」の本文は、著作権により保護されています。

ただ、個人的にお友達に転送することは自由です。その場合、このメルマガの一部だけを転送するのではなくて、全文を転送していただけると、うれしいです。よろしければ、お知り合いの知人、友人に教えてあげてくださいね（商用の場合を除く）。

転載の場合はご一報ください。

=====