

お口の健康応援団
NPO法人口腔健康推進協会サークルi

サークルi会報



こもれび

アルツハイマー型認知症予防—その1

100年前にドイツの精神科医アルツハイマー博士によって発見されたアルツハイマー病は、70歳を超えると増えてきます。全世界で4400万人、社会的費用が飛びぬけて高くつくことから人類最大の敵と位置づけられ、国際的な大規模研究が始まっています。現在我が国では460万人が認知症、その7割がアルツハイマー病と言われ、30年後は1000万人を超えると推定されています。

最近の研究からアルツハイマー病（脳の委縮）は、発症の25年前（40歳半ば）から**アミロイドβ**が脳に蓄積しはじめ、発症の15年前から**タウ蛋白**が海馬の神経細胞を破壊することがわかってきました。認知症の前兆、軽度認知障害（軽い物忘れ、記憶力の低下）を早く発見し対応することが最も重要です。

日本での画期的な研究で海馬を鍛える方法が見つかりました。ある課題をこなしながら運動する、たとえば、計算（100から7を引く）をしながらのウォーキングなどは非常に良い結果が報告されています。

注）アルツハイマー病の原因物質2つ、いずれも蛋白質です。

＜アミロイドβ＞神経細胞から出るいわば老廃物。脳に蓄積すると神経細胞のシナプスを傷つけ、神経細胞を死滅させ発症を引き起こすと考えられる。

＜タウ＞アミロイドβが神経細胞を傷つけた後に神経細胞の中に集まり、神経細胞を死滅させる。タウが最初に貯まるのが脳の奥深くにある記憶の中核にある海馬。神経細胞が破壊された結果、海馬全体が萎縮し記憶力が低下し発症するという。

次回は認知症になりにくい食事や新薬についてお話しします。ご期待ください （沖）

