

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

## 認知症予防—その2

最も残酷な病気の克服へ世界が動き始めました。急増する認知症を2025年までに治療・予防法を見つけ出すために認知症サミットが開催されました。

認知症は生活習慣の改善によって予防ができることが解ってきました。食事に関しては、地中海料理がよいという報告があります。オリーブオイル、果物、野菜、豆類、穀物、魚です。地中海料理と日本料理は健康食の双璧です。抗酸化物質のビタミンCやポリフェノールが多く含まれている野菜、果物は発症リスクを減少させ、魚に含まれている不飽和脂肪酸DHA、緑茶カテキンなども予防効果があると考えられています。一方、動物性脂肪の取りすぎや、糖代謝異常(糖尿病)はリスクファクターになります。さらに生活習慣で注目されている予防法に睡眠があります。質の良い睡眠はアミロイドβを髄液とともに脳の外に排出することがわかってきました。運動とくにウォーキングは効果的です。米国での研究から1年間有酸素運動(ウォーキング)を続けると縮小した海馬がわずかですが大きくなることがわかりました。

薬(アミロイドβを標的)に関しては今まで100以上の薬が開発されましたが、実用化されませんでした。ただし今開発中のLMTX(タウを標的)は進行を止め、改善する薬としてかなり有望視されています。すでに治験の最終段階が始まり早ければ2年後には発売となるかもしれません。

現在65歳以上のおよそ400万人と言われている軽度認知機能障害者は認知症の予備軍です。発見が早ければ予防できることがわかっています。とくに海馬に五感からの刺激をかけ続けることで脳血流量を飛躍的に増やせば認知症の予防になります。□は体の中では最も敏感な場所で五感が集中しています。

食事をおいしく食べること、嚙む回数を増やすこと、人と良く会話することは明日からすぐに実践できる予防法です。

(沖)

