

まさかコイツが原因!? アルツハイマー新予防

2012年09月26日放送



今回の番組について

アルツハイマー型認知症。未だに完治させる治療法はありません。ところが近年、非常に注目されている予防法があるんです。カギとなるのは**2型糖尿病**。アルツハイマー病になる危険性が**2倍**も高いことがわかったのです。当然その原因は「高血糖」！かと思いきや、実は、意外なものがこの病気に関わっていました。アルツハイマー病と糖尿病の関係を解き明かすと、そこから見てきたのは**食習慣が脳に与える影響**。脳にやさしい食事が丸わかりです。

そして、もう一つ大注目の予防法があります。

それは「**軽度認知障害**」の人でも予防の可能性があること。軽度認知障害とは、もの忘れなどの症状が出始めているけれど認知症と診断されるレベルには達していない状態。健康と認知症の間です。

この軽度認知障害の人たちがグループを作って予防活動をしたところ、なんと**参加者18人中16人が正常にまで回復**しちゃいました。予防効果期待MAXの方法をご紹介します。



番組ディレクターのひとこと

「楽しい」ことの大切さ

今回の番組では、大分県宇佐市安心院(あじむ)町で軽度認知障害の方々の認知症予防活動取材しました。週一回数名が集まって料理や運動などの活動を行っているのですが、とにかく皆さん元気！

元々は記憶力が低下して料理をする時も手が止まってしまうようなこともあったそうですが、数年経った今では、笑顔が絶えず、皆さんいきいきと活動していました。

お話を聞いてみると「週に一回集まって一緒に活動することが楽しい」とのこと。皆さん義務感にかられて来ているのではなく、仲間と会って活動することが楽しくてしょうがない様子でした。

コミュニケーションがある楽しい生活。これに勝るものは無いと実感した取材でした。



アルツハイマー病の原因は？

アルツハイマー型認知症 は、たくさんある認知症の原因の中で最も患者数が多く、その半分以上を占める病気です。この病気を引き起こす原因は**アミロイドβ** と呼ばれる老廃物。脳で作られ数十年かけて脳にたまっていき、脳細胞の破壊の元凶となります。このアミロイドβ、誰の脳でも作られるんですが、通常はこれを**分解してくれる素晴らしい酵素**があります。仮に「チョコキチョコキくん」と呼びましょう。チョコキチョコキくんが正常に活躍できていればアミロイドβは次々に分解され、脳にはたまりません。ところが、体がある状態になるとチョコキチョコキくんは活躍できなくなりアミロイドβを分解できなくなってしまう

んです！チョコチョコくんを邪魔する「ある状態」とはいったい何なのでしょう？



チョコチョコくんを邪魔する者は？

チョコチョコくんを邪魔する状態とは、ある物質が増えている状態です。その物質は食事をすると血液中に出てくるものだったので、和洋中の食事をとった後に、血液検査をしてみました。すると和食をとった人だけに圧倒的に増えているという結果が！ただし、和食が悪いわけではなくその原因はメニュー内容にありました。それは、おすしにうどんをいっぺんに食べたこと。**ダブル炭水化物**だったのです。そう、チョコチョコくんを邪魔する者の正体は**インスリン**。本来なら血糖を片付けてくれるとってもありがたい存在です。それがアルツハイマー病を呼ぶ原因になるなんて…なぜ？

答えはチョコチョコくんの正体にありました。その名も「**インスリン分解酵素**」。インスリンはありがたい存在ですが、いつまでも働いていると低血糖になってしまいます。だから役目が終わったら分解されるべきものなんです。インスリン分解酵素は**本業がインスリンの分解、アミロイドβの分解は副業**。だから慢性的にインスリンが多すぎる状態になるような食生活をしているとインスリン分解酵素はインスリンの分解に大忙し。アミロイドβにまで手が回らなくなってしまうのです…



中年太りが脳細胞を破壊する！？

慢性的にインスリンが多いのはどんな人なのか？ 代表的なのは**2型糖尿病**と**糖尿病予備軍**です。

インスリンの分泌には個人差があり、もともと少ない人も居ます。でも糖尿病の初期段階ではインスリンを分泌するすい臓もまだまだ元気な人が多く、高血糖な分、インスリンも多く分泌されてしまいます。高血糖も血管を痛めつけて

脳細胞に悪影響を及ぼし、認知症のリスクになりますのでダブルパンチです。また**肥満**の人も危険です。脂肪からインスリンの効きを悪くする物質が出てくるので血糖値が下がらず、インスリンが大量に必要になります。

これらインスリン過多の状態を防ぐには糖尿病や肥満にならない食生活が大切です。

炭水化物の重ね食いを続けたり、高脂肪なものなどを食べ過ぎたりする食習慣は、太るだけでなく脳に悪影響を与えます。

アミロイドβがたまり始めるのは早い人で40代から。中年太りを避けることは糖尿病などの生活習慣病予防になるだけでなくアルツハイマー病予防にもつながるんです！



軽度認知障害でも大丈夫！

認知症はゆっくり症状が進むもので、ある日突然発症するものではありません。既に記憶力が低下していたりして健康とは言えないが認知症と診断されるレベルでもない。この状態を**軽度認知障害**と言います。**5年で半数以上が認知症を発症する**と言われていています。

ところが、そんな人たちが集まって認知症予防活動をし、劇的な効果を上げているグループがあります。

なんと活動を始めて3年後には認知症を発症するどころか**18人中16人が認知症の診断検査で「正常」**と診断されるほどの回復を見せているんです。

活動が行われているのは大分県宇佐市安心院(あじむ)町。参加者は10名以下のグループに分かれて週一回集まります。毎回毎回「今日は何をするのか?」「料理の献立は何にするのか?」「どんな遊びをするのか?」など自分たちで活動内容を決め、長時間頭を使い続ける料理や、脳を活性化させる有酸素運動など、認知症予防に良いとされる活動を行っています。

明るく、楽しく、元気に活動することが長期間の継続にもつながり、劇的な効果

を支えているんです。



今回のお役立ち情報

インスリンが多い人は？

2型糖尿病の初期段階や糖尿病予備軍の人たち

インスリンの分泌には個人差がありますが、2型糖尿病の初期や糖尿病予備軍は、インスリンを分泌するすい臓がまだまだ元気な人が多いんです。その上で高血糖なのでインスリンが大量に分泌されてしまいます。

肥満の人

脂肪からインスリンの効きを悪くする物質が出てくるので、血糖を処理するために大量のインスリンが必要になってしまいます。

運動不足 筋肉不足

血糖は筋肉で処理されますが、運動不足で消費されなかったり、そもそも筋肉が少ないと血糖が処理される場所が少ないので高血糖気味になり、それに対応してインスリンも多く分泌されてしまいます。

軽度認知障害の人たちが行っていた認知症予防

料理

献立は何にするか？材料は何がどれくらい必要か？買い足す材料は何か？どう切るのか？どの道具でどう料理するのか？味付けはどうするか？などなど料理は意外と長時間に渡って様々なことに頭を使い続けます。

短時間の昼寝

30分以内の昼寝は認知症予防に効果があるとの報告があります。長時間眠ってしまうと夜の睡眠の妨げになり逆効果になってしまいます。

有酸素運動

体操やジョギングなど有酸素運動は脳を活性化させます。誰でもできる軽い運動でも脳は活性化するので無理をする必要は無く、楽しく継続させることがコツです。

- インスリンの量をはかる血液検査ですが、一般的に健康な方ははかる必要はありません。また、その数値で将来アルツハイマー病になりやすいかどうか判断できるものでもありません。太っておらず、血糖値も正常、一日中絶えず食べたり飲んだりしていなければ、インスリンが多すぎるということを過剰に心配する必要はありません。
- アミロイド β を映す脳画像の検査は現在、研究として行われているものがほとんどで、一般的には受けることができません。



Copyright NHK (Japan Broadcasting Corporation) All rights reserved.
許可なく転載することを禁じます。