

市民公開講座

# 認知症を予防するために

主催：認知症の早期発見、予防・治療研究会

日時：2019年1月26日(土)13:30～15:45

場所：すみだ産業会館（JR 錦糸町駅前 丸井8階）

定員：300人(要予約、先着順)、会費：無料

## プログラム

13:30-13:35	開会のご挨拶	代表世話人	田平 武
13:35-14:00			
1. 認知症は予防できる……か？	岡山大学 神経内科 教授	阿部康二	
14:00-14:25			
2. 運動の仕方	東京医科歯科大学特任教授	朝田 隆	
14:25-14:50			
3. 食べ物 とくに食用油の選び方	昭和女子大学名誉教授	福島正子	
14:50-15:15			
4. 認知症とサプリメント	順天堂大学大学院客員教授	田平 武	
15:15-15:40			
5. パソコンを使った脳トレ	神戸健康大学 専務理事	河越真介	
15:40-15:45	閉会のご挨拶	事務局長	阿部康二

認知症の早期発見、予防・治療研究会

事務局：〒143-0016 東京都大田区大森北 1-23-10

医療法人くどうちあき脳神経外科クリニック内

FAX: 03-5767-0327、E-mail: [info@dscm-ken.jp](mailto:info@dscm-ken.jp)

ホームページ: <http://dscm-ken.jp/index.html>

# 1. 認知症は予防できる……か？

岡山大学脳神経内科・教授 阿部康二

時間の流れとともに起きる「老化」は地球上の生命すべてに与えられており、地球そのものあるいは宇宙ですらその運命から逃れることはできません。一方、酸素を有効活用して生きている全ての生命は、誕生の瞬間から酸素毒性(酸化ストレス)の十字架も同時に背負って生きて行くこととなります。時間と酸化ストレスという二つの要素で進行して行く老化を抑えるには、時間を止め酸化ストレスを抑えることが重要です。

脳は酸化ストレスに弱い臓器であるため、脳の病気は老化と関連が深いものが多く、アルツハイマー病や脳卒中、パーキンソン病、筋萎縮性側索硬化症(ALS)などがその代表として有名です。2016年に発表した岡山大学認知症専門外来での病型頻度では、認知症患者 1,554 例中アルツハイマー病が 62%とダントツ 1 位であり、次いで軽度認知機能障害(MCI) 12%、血管性認知症 9%、パーキンソン認知症とレビー小体型認知症が各 3%、前頭側頭葉型認知症 3%となっており、超高齢化に伴って認知症全体に占めるアルツハイマー病患者の割合が急増しています。

最近の研究によって、生活習慣病や食生活、運動不足などが脳とそれを支える血管両方の老化を促進することが知られて来ました。当日は酸化ストレスと認知症との関連や、赤ワイン・緑茶、サプリメントなどの有効性についてもお話します。

(メモ)

## 2. 認知症を予防するために:運動の仕方

東京医科歯科大学脳統合機能研究センター・特任教授 朝田隆

高齢化社会の進行と共に認知症、とくにアルツハイマー病(AD)の問題がクローズアップされています。これまでの認知症予防研究において、最大のエビデンスをもつものが運動の習慣であり、とくに有酸素運動の効果が強調されてきました。加えてデュアルタスクや筋トレの効果も報告されています。

最近ではその効果のメカニズムも示されつつあり、運動効果の神経生物学的基盤は、運動によるBDNF:脳由来神経栄養因子、IGF-1:インスリン様成長因子-1などの合成と放出の増加であるといわれています。ここから神経新生、血管新生、そして神経可塑性に影響すると考えられています。

2018年にアメリカから軽度認知障害(MCI)についての新たなガイドラインが示されました。そこでは規則的な運動を週に2回程度、6ヶ月以上に亘って続ければ有効と強調されています。さらに運動ばかりでなく、これと栄養をうまく組み合わせることこそ認知症予防に効果的だとする考えもあります。

(メモ)

### 3. 認知症を予防するために: 食べものと共に食用油の選び方

昭和女子大学・名誉教授 福島正子

市販のポテトチップスを食べるとき、原材料がジャガイモであることは、ほとんどの人が認識していると思います。でも、使われている油の種類まで積極的に知ろうとする人は少ないのではないのでしょうか。私たちが日常的に摂取している油脂は、このように食品そのものに含まれているものが多く、その約 8 割は無意識に体内に取り込んでいると推測されます。したがって、毎日同じようなものばかり食べていると油脂(脂肪酸)の摂取に偏りが生じる可能性があります。

人の体は水分を除くと、主としてたんぱく質と脂質で構成されていますが、特に脳には他の臓器より多くの脂質が含まれています。良質の脂質(バランスの良い脂肪酸)を摂取することは、健康的な脳の働きを維持する上でも、とても大切です。

そこで、油の特徴について簡単にまとめるとともに、バランスの良い脂肪酸の摂り方についてお話します。また、私たちが行ったグリーンナッツオイル(サッチャインチオイル)の人試験の結果を踏まえて、 $\alpha$ -リノレン酸を豊富に含む油の健康効果についてご報告したいと思います。

(メモ)

## 4. 認知症とサプリメント

順天堂大学大学院認知症診断、予防、治療学講座・客員教授

メモリークリニックお茶の水(文京区湯島)

くどうちあき脳神経外科クリニック(大田区大森北)

田平 武

認知症は早期発見、早期治療が大事だといえます。しかし、認知症の前段階である軽度認知障害(もの忘れはあるが認知症ではまだない段階)、そのまた前段階である無症候性アルツハイマー病(脳にアルツハイマー病変化が始まっているがもの忘れも何もない段階)で処方できる薬はありません。これらのステージでは予防が主となり、そのためには運動と栄養、学習が主となります。必要な栄養素をバランスよくまんべんなくとるのは難しいので、機能性食品(サプリメント)が注目されています。

認知症に関連するサプリメントは次の3つに分けられます。

- 1) 認知機能を改善・強化するもの: ヒューペルジン A、リン脂質(ホスファチジルコリン、ホスファチジルセリンなどのレシチン、プラズマローゲンなど)
- 2) 認知症の周辺症状を改善するもの: フェルラ酸+当帰(フェルガード)
- 3) 認知症を予防すると思われるもの: クルクミン、フェルラ酸、ヒューペルジン A、ポリフェノール、ドコサヘキサエン酸(DHA)、イチョウ葉エキス、葉酸、ビタミン B、ビタミン E, C など。

これらについて私の使用経験を交えてお話しします。

(メモ)

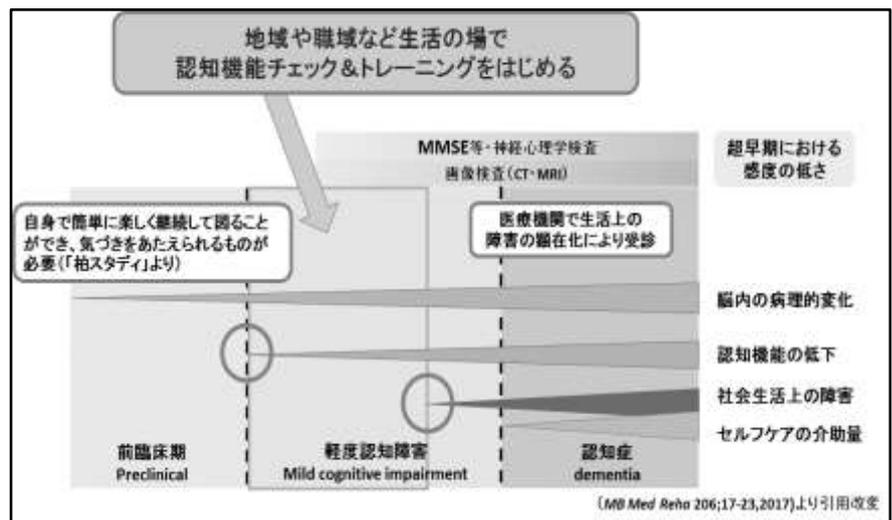
## 5. パソコンを使った脳トレ

一般社団法人神戸健康大学・専務理事、株式会社トータルブレインケア・代表取締役  
河越眞介

2018 年末に開催された第 1 回認知症施策推進関係閣僚会議で、これまでの「共生」を軸としたものから「共生と予防」の二本柱で認知症施策を推進していくことになることが報じられました。認知症予防に対する関心を高めるためには、日常生活に近い場所で認知機能の変化に気づくことができ、簡単に使えて心理的負担のない(楽しさがある)ものが望ましいとされています(柏スタディ等の提言より)。

今回紹介する、脳活 balancer CogEvo は、認知機能のチェックとトレーニングを目的としたクラウドシステムです。「見当識」「注意力」「記憶力」「計画力」「空間認識力」について 12 種類のタスクを楽しく行うことにより、それぞれの力を把握し、トレーニングすることができます。

地域や職域、医療や介護の入口などの生活に近い場所で、体温計や血圧計のように認知機能が自分で簡単にチェック&トレーニングでき、様々な研究にも応用できま



(メモ)