

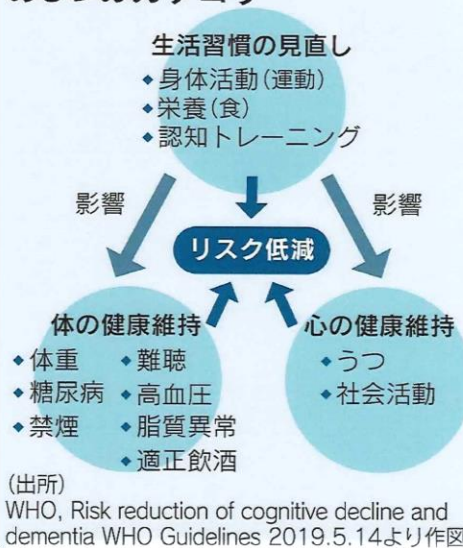
認知症予防は40代から



発症してしまったら進行を見守るしかないと考えられていた認知症が近年、様々な研究が進み、発症のメカニズムや**危険因子**が分かってきました。

その結果、**40~50代からリスク低減に取り組み**ば、発症や進行を遅らせられるという考え方が注目されつつあると2022年9月3日の日経新聞が伝えています。

「WHOのガイドライン12項目」の3つのカテゴリー



2020年に英国の医学雑誌「Lancet」の認知症予防・介入・ケアに関する国際委員会は、各年代における改善可能な認知症の因子を発表しました。40代を含む中年期の項目としては**高血圧、肥満、過度の飲酒**などが挙げられており、同委員会ではこれらの要因を改善することで認知症の**40%**を予防したり、進行を遅らせたりすることの**できる可能性**を示唆しています。

国立長寿医療研究センターもの忘れセンターの佐治直樹副センター長らは、脳と腸が免疫細胞や神経回路を介してお互いに密接に影響を及ぼしあう「**脳腸相関**」の観点から、腸内細菌と認知症の関係について研究しています。

改善が可能な認知症の因子とその相対リスク※

因子	相対リスク
難聴	1.9倍
頭部外傷	1.8
高血圧	1.6
過度の飲酒	1.2
肥満	1.6
喫煙	1.6
抑うつ	1.9
社会的孤立	1.6
運動不足	1.4
糖尿病	1.5
大気汚染	1.1

※その危険因子をもつ人が、もたない人に比べてどれくらい認知症になりやすいかを示す

2021年秋には日本食と腸内細菌、認知症との関係についての研究論文を発表しました。

魚介類、きのこ、大豆、コーヒーなどを含む「**現代的な日本食**」を多く摂取する人に認知症が少ないというデータを得られています。

青魚に多く含まれる**DHA**や大豆に含まれる**イソフラボン**、**特定のビフィズス菌**が認知症リスクを軽減するという研究結果もあるとのこと。認知症治療薬の研究開発が世界中で進んでおり「もはや認知症を恐れる時代ではなく迎え撃つ時代」となっているそうです。

食品摂取と認知症の比較

(「もの忘れ外来」85人の患者の調査結果)

食品摂取	認知症	
	なし	あり
魚介類	65%	39%
きのこ	61	30
大豆類	63	30
コーヒー	75	44

認知症でない人はこれらの食品をより多く摂取していた

(注)統計的有意差(P値)は0.05未満

(出所)国立長寿医療研究センターもの忘れセンター佐治直樹副センター長提供資料より作成

体重20kg減の古谷一行さんの最後の雄姿



東大医学部附属病院放射線科の中川恵一先生が自身のコラム「Dr. 中川がんサバイバーの知恵」で2022年9月10日に胃全摘出による抗がん剤の副作用について下記のように書いています。

数多くのドラマや映画で個性あふれる演技を披露した古谷一行さんが亡くなりました。所属事務所の発表や報道などによると、先月23日、体調不良から大事をとって検査入院したところ、そのまま帰らぬ人になったといえます。古谷さんについては、2011年に肺がんが公表され、20年には胃がんが判明したことが報じられています。2つのがんの影響がどうなのか。報道されている情報を見てください。

まず肺がんについて。11年10月に肺がんを切除し、翌年の2月に復帰されたものの、14年に脳転移が見つかったそうです。これは放射線治療を受けて8年が経過していますから、肺がんはほぼ治ったとみていいと思います。実は、がんになると、1割が脳転移を起こします。脳転移しやすいがんが肺がんで、全体の46%を占めていて、以下、乳がん15%、大腸がん6%です。

ですから、肺がんの初期治療後は経過観察で脳転移を早期に見つけて治療することが大切。そのためにはMRI検査を受けること。CTでは見つからない小さな病変を発見できます。被ばくりスクもありませんから、MRIは重要です。脳転移が見つかったら、脳への定位放射線治療を受けてから、EGFR阻害剤を組み合わせる治療が効果的。EGFR阻害剤の登場前は、せいぜい半年だった治療成績が今や完治も可能になってきているのです。その典型が、古谷さんの肺がんといえるでしょう。

では、胃がんはどうでしょうか。古谷さんは胃がんの判明で、全摘しています。一部週刊誌で激ヤセぶりが報じられたのは、全摘の影響だと思われます。胃は食欲ホルモンや消化液を分泌しますが、全摘でその分泌がストップするため、食欲の低下を伴って消化不良と栄養吸収障害が発生。その結果、激ヤセするのです。それで、気になるのは「抗がん剤もやめていた」という長男の言葉。胃がんが進行すると、術後に抗がん剤投与を行います。体重が15%以上減ると、7割以上が抗がん剤を離脱するといわれるのです。体重減少で栄養状態が悪いと、副作用の口内炎や吐き気が出やすく、余計に食べられなくなり、痩せる悪循環に陥りやすいためと考えられます。それで、胃がんが進行して、転移病巣が大きくなっていたら……。突然の出血はあるかもしれません。

もし読者の周りに胃がんの切除で痩せた方がいれば、体重を少しでも回復すること。その対策としては、食事の回数を分け、よく噛むのが一つ。消化を補う消化酵素薬を処方してもらったり、流動食タイプのサプリを活用したりすることもいいでしょう。

それに加えて、筋肉を取り戻すトレーニングが不可欠です。実際、古谷さんも「トレーニングに通う日々」で復帰に向けて前向きだったといえます。ご冥福をお祈りいたします。

抗がん剤を使うのは
手術ができない
手術後に再発 がんの増殖を抑える
補助的に使う
手術後 再発予防のため 手術前 がんを小さくし 切除しやすく

「唾液力」の鍛え方



週刊新潮2022年9月15日号に「**唾液力の鍛え方**」という記事が載っていました。
神奈川歯科大学副学長で、同大歯学部教授の槻木恵一教授は、約20年前から「**唾液腺健康医学**」を掲げ、体内にある同じ液体でも、血液の研究に比べて唾液研究が蔑ろにされてきたと言う槻木教授は、新型コロナ禍だからこそ「**唾液力**」が重要だと説いています。

唾液にはIg A（免疫グロブリンA）という**抗菌物質**が含まれていて、これが感染症の原因となる細菌やウイルスにくっつき、体内への侵入をブロックしてくれます。

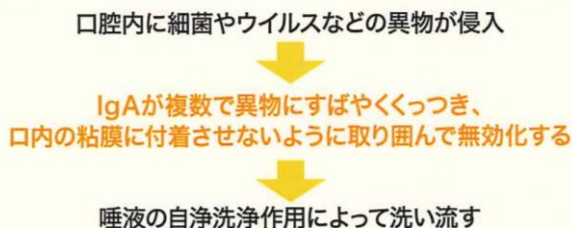
口の中で「**ウイルスブロック**」の機能を果たしている唾液がもたらす好影響の範囲は、口腔内にとどまりません。例えば、逆流性食道炎などの炎症を抑えることにも「**唾液力**」は役立っています。唾液を飲み込むと胃酸が強まっているところに緩衝作用が働き、中和されるからです。唾液は「**万病に効く天然薬**」のポテンシャルを有しているのです。

それでは、唾液量を維持もしくは増やす、すなわち「**唾液力**」を強化するにはどうしたらよいのでしょうか。まずは、自覚的に口を動かすことです。口腔は筋肉の塊であり、その筋肉を動かすことによって唾液腺が刺激され、分泌量が上がります。

外部から**唾液腺に刺激**を与えることも効果的です。3つある唾液腺のうち、外部から最も刺激を与えやすいのは**耳下腺**。皮膚のすぐ下にあるからです。ここに指を当て、円を描くようにマッサージしてみてください。サラサラとした唾液が出てくるのが分かります。

口が乾いた時などに行うと、マッサージの効果がより実感できるはずです。他の2つの顎下腺や舌下腺に刺激を与えるマッサージも有効です。どちらも顎の下の、少し奥まったところにあるので、そこを指で多少強く押すことで刺激できます。

IgAが細菌やウイルスをブロックする仕組み



あなたの唾液は大丈夫？

唾液力チェックシート

- | | |
|------|---|
| 唾液量 | <input type="checkbox"/> よく噛まないで早食いをする人が多い
<input type="checkbox"/> 食事の際に汁物やお茶で流し込む
<input type="checkbox"/> 口の中がネバネバ、パサパサする
<input type="checkbox"/> 気づくと口で呼吸をしている
<input type="checkbox"/> 口内炎など、口内に傷ができやすい
<input type="checkbox"/> 歯磨きをしているのに虫歯が多い |
| 唾液の質 | <input type="checkbox"/> ヨーグルトなどの発酵食品を食べない
<input type="checkbox"/> 朝食を食べないことがある
<input type="checkbox"/> 冷たい飲み物や食品をよく摂取する
<input type="checkbox"/> 脂っこい物が好き
<input type="checkbox"/> 外出するよりも家にいることが多い
<input type="checkbox"/> よく便秘や下痢になる |

それぞれ**3つ以上**チェックがつく人は
唾液力が落ちている可能性大！

半日断食



体重減少、血糖値や血圧の低下、体内の炎症を抑える、腸内の善玉菌を増やす。

14時間以上ものを食べない、いわゆる「**半日断食**」は医学的に多くの効用が確認されていると2022年9月17日の日経新聞が伝えています。細胞内で不要なたんぱく質を分解するオートファジーが進み、細胞のがん化や老化を抑える作用もあるそうです。

ブドウ糖代謝からケトン体代謝へ

食後4時間以内

血液中のブドウ糖がエネルギー源になる

食後4～10時間

肝臓や筋肉にたくわえたグリコーゲンをブドウ糖に分解

食後10時間以上

中性脂肪やたんぱく質からケトン体が作られてエネルギー源として使われるようになる。体脂肪が減り、細胞のオートファジーが活性化する

論文は16時間断食の効果を調べたものが多いのですが、**時間栄養学**に詳しい早稲田大学先端生命医科学センターの柴田重信教授は「**14時間**でも効果がある。最初は12時間から始めても良い」と話しています。

現代人に実行しやすいのは朝食を抜くことですが、「**朝食を抜くのは問題がある**」と柴田教授は注意しています。

何日も続ける断食と違い、半日断食では断食前の準備食や終了後の回復食を気にする必要はありません。断食中にはいけないことも特にありません。

断食中は筋肉が減りやすいので適度な運動で刺激し、筋量を維持した方が良く、断食中に運動すると**オートファジー**もさらに活性化するといいます。

半日断食をしてはいけない人もいます。まず、**がんがある場合**。オートファジーはがんの発生を抑える一方、がん細胞を増殖させる可能性もあるからです。**妊婦、成長期の子ども、やせ気味の高齢者**も危険です。糖尿病の薬をのんでいる人は低血糖を起こすことがあるので、必ず主治医に相談して下さい。

半日断食の効用

- 体重減少
- 血糖値低下、血圧低下、総コレステロール低下
- 体内の炎症を抑える
- 腸内環境が良くなり、便秘、肌荒れ、アレルギーが改善する
- オートファジーが活性化し、細胞のがん化や老化が抑えられる



半日断食を実行する際の注意点

- 食事ではたんぱく質の摂取を心がける
- 断食中に運動をするとオートファジーがさらに活性化
- どうしてもつらかったらナッツを食べる
- 毎日行えないなら、週に1日、月に1日でも効果はある
- がんがある人、妊婦、成長期の子ども、やせ気味の高齢者はやってはいけない
- 糖尿病で薬をのんでいる人は主治医に相談



3大ナッツでアンチエイジング



美肌に、ダイエットにと年齢を問わず注目の**ナッツ**。なかでも**クルミ**、**アーモンド**、**ピスタチオ**には血管から全身を若く保つ働きがあることを日経ヘルス2022年秋号が紹介していました。

食物繊維や**ビタミン**、**ミネラル**、**良質な油**を含み、美肌やダイエットに役立つと女性に人気の**ナッツ**。実は、**血管の柔軟性**を高め、全身を若く保つという点でも注目の食材です。

でもなぜ血管が柔らかいといいいのでしょうか。「血管が硬くなると、十分な酸素や栄養を送ることができなくなり、皮膚や筋肉、臓器などが老化しやすくなる」と愛媛大学医学系研究科抗加齢医学講座の伊賀瀬道也教授が言っています。「センターの調査では、血管年齢が高い人は、シミやシワなどが多く、**見た目年齢**も高かった」ということです。

さらに、順天堂大学大学院の南野徹教授は「血管の細胞は、全身を若く保つさまざまな物質を作る。たとえば、血管の細胞が作るNO（一酸化窒素）という物質がそのひとつ。血液と共に流れていって、血管の先にある組織でエネルギー産生を高める」と言っています。一方、血管細胞でのNO産生量が減ると、筋肉でのエネルギー消費が低下したり、臓器の働きが悪くなったりするそうです。

そんな、全身の**アンチエイジング**の要となる「**血管**」を若く保つのがナッツというわけです。「クルミとアーモンドには血管の老化を防ぐ働きがあることは以前から知られていたが、新たにピスタチオでも効果があることがわかってきた」と伊賀教授は話す。お勧めは1日25g程度を食べ続けること。血管が若返り、ダイエット効果も期待できるということです。

お勧めは1日25gのナッツ

血管を若く、柔らかく保つには「**1日25g程度のナッツを食べるといい**」というのはナッツの健康効果に詳しい井上教授。「海外の研究では、大量のナッツで健康効果を検証したものが多いが、カロリーなど考慮すると、日本人には25gくらいが適量」という。

クルミなら
8粒



アーモンドなら
25粒



ピスタチオなら
50粒

