



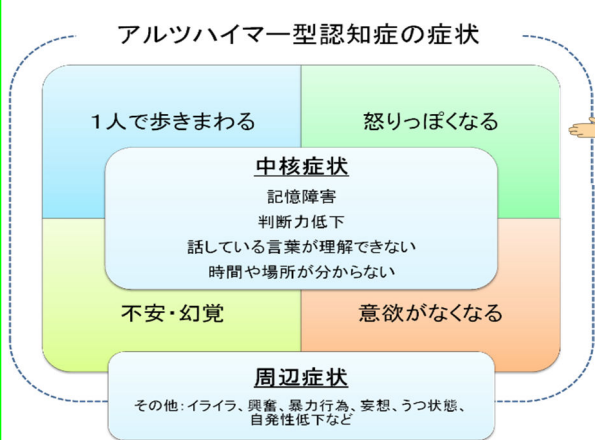
アルツハイマー型認知症について

認知症は、発症原因により、『アルツハイマー型認知症』、『脳血管型認知症』、『レビー小体型認知症』、『前頭側頭型認知症』の大きく4つの種類に分類されます。最も多いのが、アルツハイマー型認知症です(約50%)。

アルツハイマー型認知症は、脳にアミロイドβやタウと呼ばれる特殊なたんぱく質が溜まり、神経細胞が壊れて減ってしまい、神経伝達が円滑にできなくなることが原因と考えられています。また、脳も委縮していき、身体機能も徐々に失われていきます。

【アルツハイマー型認知症の症状】

脳の神経細胞が壊れることで起こる症状を「中核症状」といい、主に記憶障害等を指します。一方、「周辺症状」とは、「行動・心理症状」とも言われ、徘徊や精神的に不安定になる状態を指します。認知症の症状は、本人の性格や生活環境の影響を受けやすく、複数の症状が重なる場合もあり、多様化します。



【アルツハイマー型認知症の治療】

現在のところ、認知症により失われた記憶能力や精神機能を回復する治療法はありませんが、適切な治療によって症状の進行を遅らせることができます。飲み薬の他に、貼り薬もあります。

◆アセチルコリンエステラーゼ阻害薬

(ドネペジル、ガランタミン、リバスチグミン)

神経伝達物質の減少を抑え、情報伝達を円滑にする作用

◆NMDA受容体拮抗薬

(メマンチン)

記憶の情報伝達を整えて、神経細胞を保護する作用

アルツハイマー型認知症は、少しずつできなくなることが増え、日常生活の中で、不自由さを感じる場面が出てきます。その際は、ありのままを家族に伝え、サポートしてもらうことが大切です。そして、適切な治療を継続しながら、趣味を楽しみ、自分でできることをなるべく続けてみると良いでしょう。認知症の治療や日常生活での留意点など、気になることがあれば、お気軽にご相談ください。



アルツハイマー型認知症と食事の関係

アルツハイマー型認知症の原因は諸説ありますが、その中の一つに、食事があげられているのをご存知でしょうか？今回は、食事の面から、どんな食べ物をどのような摂り方をすれば、アルツハイマー型認知症予防に繋がるのか、紹介致します。

❖食生活のポイント❖

アルツハイマー型認知症を防ぐためには、日頃から生活習慣病にならないように、バランスの良い食事を心がける必要があります。中でも、重要なのが血糖値を上げすぎないことです。近年、アルツハイマー型認知症は「脳の糖尿病」とも呼ばれています。血糖値の上昇を抑えることは、疾患予防や進行予防にとっても効果的なのです。では、血糖値の上昇を抑えるには、どのような食事をすればよいのでしょうか。食べる順番を変えて野菜や海藻類、きのこ類を最初に食べてみましょう。血糖値の上昇がゆるやかになり、糖尿病のリスクも一段と減ると言われています。

❖おすすめの食材は？❖

- ◆**DHA・EPA** … イワシや、サンマ、サバなどの青魚に含まれています。脳を活性化し認知機能を改善すると言われています。
- ◆**ポリフェノール** … 赤ワインやブドウジュースなどに含まれています。抗酸化作用があり神経細胞の再生修復への効果、脳の寿命を延ばす効果も期待されています。
- ◆**オレイン酸** … オリーブオイルなどに含まれており、アミロイドβの量を減らすと言われています。
- ◆**クルクミン** … カレーのスパイスとして知られるウコンに含まれています。アミロイドβを抑制する効果があると言われています。
- ◆**レシチン** … 大豆製品に含まれています。レシチンをたくさん摂取すると、脳の中で情報の伝達がスムーズになり、脳の全体的な機能が向上すると言われています。

サラダ・前菜
野菜スープなど

野菜や海藻類・きのこ類

主 菜

豆腐・魚・脂の少ない肉

主 食

ご飯・パン・麺類

まとめ アルツハイマー型認知症予防に良い食事には「和食」で取り入れられている食材が多くあります。魚、野菜、きのこ、味噌や醤油、豆腐や納豆などの大豆製品、海藻類など低コレステロール、低脂肪の食材が中心に使われ、多くの栄養素をバランス良く摂取することができます。和食中心の生活に切り替えることで、生活習慣病を予防し、進行を食い止め、アルツハイマー型認知症の予防にもつなげることができるのではないのでしょうか。

