

認知症予防「最新レッスン」

NY2000人

伊藤隼也
本誌取材班

地中海食で発症率が下がつた!

医療の分野でも「アンチエイジング」がブームだ。長寿遺伝子が発見されたなど、老いの仕組みが解明されたが、老化の最大の原因とされるのは、体内で発生する「活性酸素」である。これをいかに減らしていくかが重要なのだ。

そして、最新の研究によれば、活性酸素は認知症の発症にも大きくかかわっていることが分かつてきただ。そもそも、活性酸素とはどのようなもので、体内でどんな「悪さ」をするのか。

希望病院の佐藤高次脳機能研究所・植木彰所長が解説する。「人間は酸素を消費して工

ネルギーを作り出しますが、そのときに、まるで、産業廃棄物のように必ず活性酸素が発生します。活性酸素の中でも、特に問題なのが、ヒドロキシルラジカルという最も酸化力の強いタイプで、これが周囲の細胞を手当たり次第に酸化させていきます。鉄が錆びたり、油が変質するのも、酸化が原因ですが、細胞も活性酸素によって錆びていきます。錆びて傷ついた細胞は、正常な働きを失ったり、がん化していきます。これが老化の原因なのです」

活性酸素は日常的に発生する。たとえば、運動、エネルギーを消費する筋肉は

大量に発生する。じつは筋肉疲労は、活性酸素が筋肉の細胞膜を酸化させることによるものだ。

また紫外線が肌にあたると、皮膚の表面や内側に活性酸素が発生し、皮膚を構

成するタンパク質のコラーゲンや、保湿成分のヒアルロン酸を傷つけ、シワやシミ、そばかす、しまいには皮膚がんの原因ともなる。

他にも、強いストレスや喫煙、肥満、また排気ガスなどの大気汚染にさらされることで活性酸素は多く発生すると言われている。

抗氧化物質を食べ物で摂る

活性酸素が認知症を誘発するバターンは二つある。

まず活性酸素の影響で血管がダメージを受け。血管の中の「悪玉」LDLコレステロールが活性酸素によつて酸化し、さらに悪い「酸

化LDL」になることで、血管の内臓下にブラークという塊を作り、血管を詰まらせ、動脈硬化を引き起こす。動脈硬化は脳梗塞や脳卒中を引き起こし、それは「脳梗塞性認知症」の原因



地中海食の食材と量はピラミッド型になる

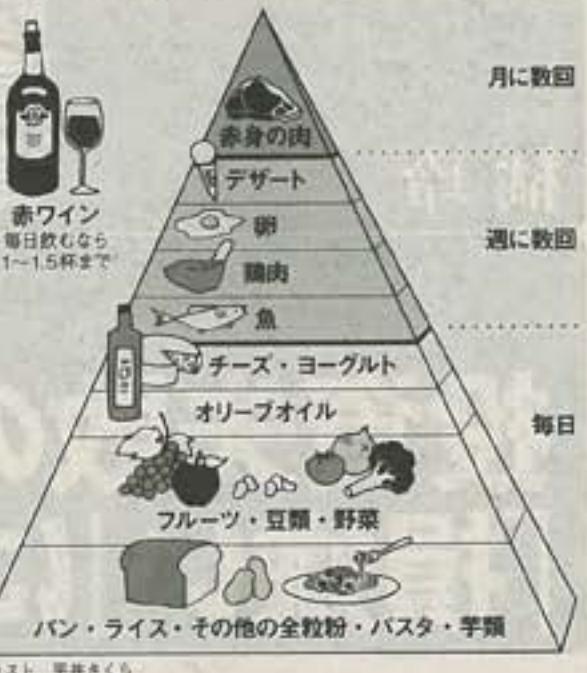


イラスト 平井きくら

果、除去が追いつかなくなったり、老化が進むのである。

そこで、減っていく酵素を補うために、同じ働きを持つた「抗酸化物質」を食べ物から摂取するには有效な認知症対策だと言える。

「抗酸化物質」を食べた赤い成分である「リコピン」や、赤ワインやカカオなどに含まれる「ポリフェノール」などがあります。トマトの赤い成分である「リコピニンC」「ビタミンE」や、ニンジン、かぼちゃなどの黄色い成分である

「βカロチン」、鮭の身などに含まれる赤い成分の「アスターキサンチン」といった色素は、特に抗酸化作用が強いとされています。(前出・植木所長)

こうした食材を多用しているのが、イタリアやギリシャなど、地中海沿岸の食生活習慣である「地中海食」である。

右岡は、地中海食のイメージを表現したもの。多くの食べられる食材を下から順に積み上げていくと、この

地中海食のピラミッド型になる。

穀類を主食にし、野菜、フルーツ、豆類、チーズ、ヨーグルトを毎日食べ、調理にはオリーブオイルを使う。魚を多めに、鶏肉、卵、デザートを食べ、牛などの内類は少なめに。酒は赤ワインを毎日一杯程度嗜むといった内容だ。

地中海食で使われるトマトとオリーブオイルは、抗酸化物質を非常に多く含んでいる。サラダなどで生のトマトを切って、のトマトを加熱すれば、細胞が破壊されやすくなる。サラダなどで生のトマトをそのまま加熱すれば、細胞が破壊され、リコピンの成分が吸収されやすくなる。サラダなどで生のトマトをそのまま食べるより吸収率は約四倍に跳ね上がります。また、リコピンは脂溶性。オリーブオイルと一緒に摂取すること、さらに約四倍も吸収が良くなることがわかりました。(カゴメ研究員)

調理の仕方次第で、生食の四倍以上リコピンを吸収出来るのだ。

ともなり得るのだ。

もうひとつは、認知症全體の六割以上を占める「アルツハイマー型認知症」との関係である。

鳥根大医学部生理学講座の橋本道男准教授の話。

「脳は、体内で最も酸素消費量が多いので、それだけ活性酸素がより多く発生します。こうした活性酸素は、脳の神経細胞には、コレロンを傷つけ、神経伝達を阻害します。これが脳の萎縮につながるのです」

活性酸素がより多く発生します。こうした活性酸素は、脳の神經細胞には、コレロンを傷つけ、神経伝達を阻害します。これが脳の萎縮につながるのです」

活性酸素がより多く発生します。こうした活性酸素は、脳の神經細胞には、コレロンを傷つけ、神経伝達を阻害します。これが脳の萎縮につながるのです」