

認知症予防「最新レッスン」

11

アルツハイマーは

伊藤隼也

一本讀物

全国に五百五十万人と推計される認知症患者。なかでもアルツハイマー型認知症は増加の一途を辿っている。その要因のひとつ考えられているのが、糖尿病だ。米国立衛生研究所（NIDDK）も、認知症予防には「糖尿病の改善」を重要項目として掲げている。

この糖尿病とアルツハイマーの関連を裏付けたのが、日本の「久山町研究」である。人口約八千人の福岡県久山町は、年齢構成や職業分布が全国平均とほぼ同じであり、日本人の標準的なサンプル集団になり得る。そのため、五十年以上に渡り全住民を対象とした

調査と疫学研究が続けられているのだ。これは世界的にも珍しく、「ヒサヤマ・スタディー」として注目されている。

「六十歳以上の住民一千七人を一九八八年から十五年間に渡って追跡調査した結果、糖尿病の人は正常な人に比べ、二・一倍もアルツハイマー型認知症を発症するリスクが高いことが分かりました」（久山町研究に携わる九州大学大学院・浦原裕教授）

糖尿病にならないような生活を送ることが認知症予防に繋がると考えて間違いない、というのが先端医学の定説となりつつある。だ

が、厚労省の「〇二〇二年国民健康・栄養調査」によれば、糖尿病が強く疑われる人は九百五十万人。五年前の調査に比べて六十万人も増えているのである。

じつは糖尿病とアルツハイマーとの因果関係は未解明な部分も多い。だが、最新の研究によって血糖値に加えて、注意を払べき物質の存在が分かってきた。それが「AGE」である。

日本語にすると「終末糖化」といふ。AGEはさまざまな老化

化物質」、糖分とタンパク質が生体内で反応して発生する「超悪玉の糖化したタンパク質」である。体内が高血糖だと、糖質が細胞のタンパク質と結びつき、体温で熱せられてAGEが発生する。「終末」の名がつくように一度発生したAGEが元の糖質とタンパク質に戻ることはない。最近では、このAGEがアルツハイマーの一因ではないかと考えられているのだ。

り、コラーゲン繊維に蓄積して骨粗しょう症や白内障の原因にもなる。また、肌の弾力を失わせ、シワ、たるみ、シミのもともとなる。

そして、最も懸念されるのは認知症との関連です。アルツハイマー型認知症は、脳の中にアミロイドβという異常なタンパク質が蓄積し、「老人斑」と呼ばれるシミが脳にできるのが特徴ですが、この老人斑には大量のAGEが含まれていることがわかつってきたのです。つまり、いかに体内にAGEを溜め込まないかがアルツハイマー予防のカギだと考えられるのです」

AGEを溜め込まないためには、まず高血糖体质からの脱却、すなわち「糖質オフ」な食生活を心掛けることだ。炭水化物や糖質を控える、流行りの「糖質オフダイエット」とほぼ同じ食事制限である。よく「低血糖症で倒れないか」という不安の声も耳にするが、「インスリン注射を打つなどの糖尿病治療で血糖値を下げていなければ、問題ない。肝臓が、蓄えていたグ

A small, round, textured object, possibly a seed or a piece of debris, resting on a textured surface.

食欲をそそる「こんがりきつね色」こそが要注意だったのです。

したり、あらたに糖質を作り出して供給するので、正常値を下回るようなことはありません」（同前）

糖質制限をはじめると困るのが「糖質量」表示のない食品が多いこと。その場合は炭水化物の数値をチェックするといい。炭水化物量は糖質と食物繊維の合算量なので、糖質量とほぼ同じと考えて差し支えない。

ウォーキングなど、食後すぐに行う運動も効果的だという。

物に含まれるAGE

100gあたりの含有量 単位KUはキロユニットの単位

	フランクフルトソーセージ(豚肉)	11,270
	マヨネーズ	9,400
	ベーコン	9,023
	プロセスチーズ	8,677
	チキンナゲット	8,627
	ピザ	6,825
	ローストビーフ	6,071
	ハンバーガー	5,418
	マカロニグラタン	4,070
	ポテトチップス	2,883
	フライドポテト	1,522

出典「米國榮譽士會標誌」

モウルス

ごはん 9円
パスタ 112円

食パン(トースト) 83kcal

火で炙るので、やはりAにEは多くなる。鶏肉も同じだ。焼き鳥よりも水炊きや蒸し鶏のはうが含有量は少なくなる。魚であれば、照り焼きよりも刺身がいい。

きりの色の食へ物は要注意

人物注記

つようにします。この程度であれば横腹が痛くなるようなことはないでしょう。外に出かけなくとも、階段の昇り降りなども効果的です」(同前)

を続けたところ、翌朝の血糖値が低く保たれたという。

卷之三

食欲をそがる「янгырики」(「ヤンガリキ」)と「түншілік」(「トゥンシルク」)。これらが要注意だつたのである。

食パンはAGEの量は少ないのですが、糖質を多く含んでいるので、血糖値のことを考えると食べ過ぎはよくないのです」（同前）

何を食べるか迷ったときは、できるだけ糖質が少なく、こんがりきつね色ではないもの、もしくは加熱していない食材を選ぶよう心がけること。百グラムあたり一千KUを超えないものであれば、低AGE食品と考えいい。アルツハイマーは、脳の糖尿病。だと心得るべし、なのである。

