

認知症予防「最新レッスン」

14

1日2杯のコーヒーが伊藤博士が発症リスクを低減させる!

本誌取材班

毎朝一杯のコーヒーを飲まないと一日が始まらないという人は多いだろうが、その日課はこれからも続けるべきだ。実は最近、コーヒーの飲用が認知症予防に有効だということが分かったのだ。

本連載でもたびたび取り上げてきたが、認知症を説明する大きな因子のひとつに、血管へのダメージがある。認知症の約二割を占めるのは「脳血管性認知症」であり、その原因は脳梗塞や脳出血などの脳卒中なものである。つまり、脳卒中予防こそ認知症予防に繋がる確実な道筋なのである。

左のグラフを見てほしい。

国立がん研究センター・予防研究グループが二〇一三年に発表した「コーヒーの摂取量と脳卒中発症リスク」を国化したものだ。国内の九地域に住む四十五歳以上七十四歳の男女約八万人を対象に、一九九五年から二〇〇七年にわたり追跡調査したところ、コーヒーを全く飲まない人に対して、「週に三~六杯」飲む人は約一〇%、「一日一杯」もしくは「一日二杯以上」飲む人は約二〇%も脳卒中になるリスクが低いという驚きの結果が出たのである。

「八万人を対象にした調査でこれはどきりい傾向が出たわけですから、一日一

二杯以上のコーヒーが脳卒中予防に有効だと言えると思いません。ちなみに一日一杯よりも二杯以上の人のほうが〇・〇一ポイント高くなっていますが、これは統計上の誤差だと考えていでしよう」(国立がん研究センター担当者)

「コーヒーの成分といえば、カフェインが有名だが、「眠気覚まし」効果がよく知られているように、カフェインの中枢神經興奮作用は、脳に適度な刺激を与え、注意力など認知機能を改善する効果があると考えられます。また、高血圧、高血圧を改善させる作用もあります」(富山大学名譽教授)

そして、クロロゲン酸はインスタントコーヒーでも摂ることができます。長年、長寿の村」と呼ばれる沖縄県大宜味村の食文化、生活習慣を研究してきた平良一彦・琉球大学名譽教授の話。「大宜味村の人口約三千三百人のうち、九十歳以上は

百六十人以上、百歳以上は十人以上もいます。平均寿命も長い。でも認知症発症率は低いです。その理由の一つに考えられるのが、インスタントコーヒーの摂取量が多いことです。実は、沖縄では戦後すぐに米文化が入り、コーヒーを飲む習慣が早くから根付いてくれるのだ。

(撮影: 服部征雄氏)

最近注目されているのは、ボリフェノールの一種、「クロロゲン酸」である。赤ワインに含まれるタニニンの一種でもあり、コーヒーの液成分でもある

特筆すべきはクロロゲン酸が体内の活性酸素を除去すること。人間が酸素を消費しエネルギーを作り出す際に生まれる活性酸素は、細胞を銷ぼさせ、脳や血管に損傷を与える。産業廃棄物・悪玉コレステロールを酸化させ、「超悪玉」にして動脈硬化を引き起こしたり、脳の神経細胞であるニューロンを傷つけて神経伝達を阻害し、脳梗塞の原因ともなる。クロロゲン酸は、その活性酸素を取り除いてくれるのだ。

沖縄のオジイやオバアに倣え



ました。あまり想像出来ないかも知れませんが、現在八十歳、九十歳といった沖縄のオジイやオバアは毎日のようにコーヒーを飲み続けて来ただのです。

さらにコーヒーには、これら脳血管性認知症だけではなく、アルツハイマー型認知症の予防効果があるといふ成分も含まれている。それが「トリゴネリン」だ。トリゴネリンとは、アミ

ノ酸の一種です。サザエやホタテなどの貝類や、コロハというマメ科の植物にも含まれていますが、圧倒的に多いのが、焙煎する前の生のコーヒー豆なのです。

(前出・鹿児島名譽教授)

いたい、どのような効果があるのだろうか。

「トリゴネリンは脳の神経細胞であるニューロンを活性化させることができることがわかりました。ニューロンの先端に

あって脳の信号を受け取る樹状突起という部分と、逆に信号を発する軸索という部分を発達させるのです。

アルツハイマーを発症させたマウスにトリゴネリンを飲ませた結果、認知機能が改善する結果が出ていました

「アルツハイマー型に罹るニューロンが死滅、脳が萎縮する。だが、周囲に残っているニューロンが発

生します」(同前)

「アルツハイマー型に罹るニューロンが死滅、脳が萎縮する。だが、周囲に残っているニューロンが発

生します」(同前)

「ゴネリンが熱に弱いことだ。ゴネリンが熱に弱いことだ。ゴネリンが熱に弱いことだ。」

「焙煎のために高温で加熱するとトリゴネリンは二コ

チル酸に変質します。二コ

チル酸とはあくまでピタミンB群の一種で、タバコに

含まれるニコチンとは違う

ものです」(同前)

「以前より毎日が楽しい」

よる認知機能改善の効果を研究したのが、鳥取大学医学部保健学科生体制御学講座の浦上克哉教授だ。

「米子市内の認知症予防教室に参加していた、七十五歳代を中心とした三十八人の中、週一回、二回の高齢者に、週一回、二回のテストで、当初、三十八人中十五人が七点以上となり、MCI(軽度認知障害)が強く疑われた。

「三ヶ月後、その十五人のテストで、当初、三十八人中十五人が七点以上となり、MCI(軽度認知障害)が強く疑われた。

「三ヶ月後、その十五人の

点数に改善が見られました。

「三ヶ月後、その十五人の

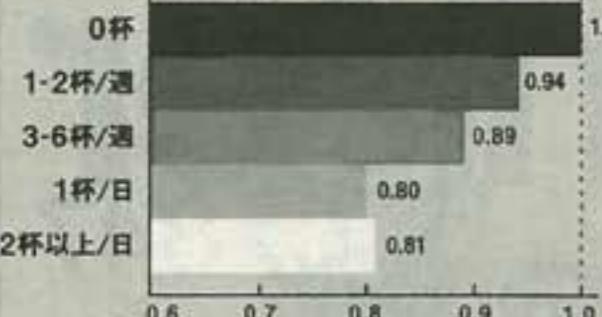
点数に減少した人もおり、平均で九・四点も点数が下がったのです。さらに参加者たちはアンケートを取ったところ、「作業がはかかるようになった」「以前よりも毎日を楽しく感じる」「頭がすっきりした感じがある」といった項目を選んだ人がとても多かった。

トリゴネリンの飲用は、認知症の予防やMCIから認知症への進行を抑制する効果があると言えます」(同前)

「コーヒー・ルンバ」の歌詞ではないが、本当に・素敵な飲み物なのである。

コーヒーを飲めば発症リスクが減る!

脳卒中



出典：国立がん研究センターによる
多目的コホート研究HP

イラスト：平井さくら

「以前より毎日が楽しい」

コーヒーは深煎りでした
ほうが、コクと苦みが増し
て美味しいが、トリゴネリン
の量は生豆の状態に比べ
て三分の一に減ってしまった
う。一方、トリゴネリンを
残すために浅煎りにする
と、コーヒーとしての美味
しさは望めないという。

このジレンマを克服した
のが、鳥取県境港市に本社
を構える澤井珈琲だ。四年
の歳月をかけて、トリゴネ
リンを多く含んだ、その名
も「トリゴネコーヒー」の
商品開発に成功した。
このトリゴネコーヒーに