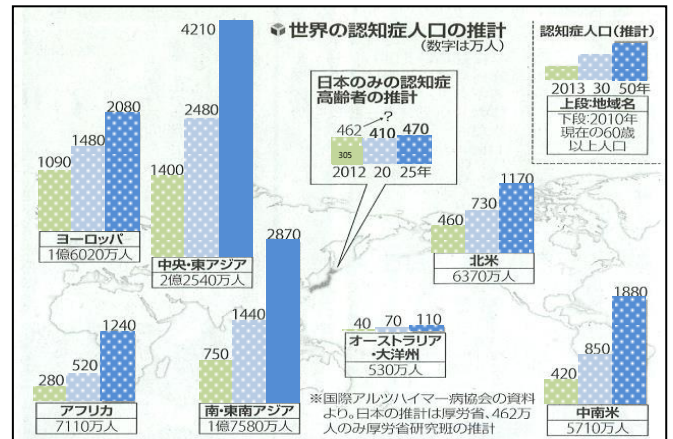
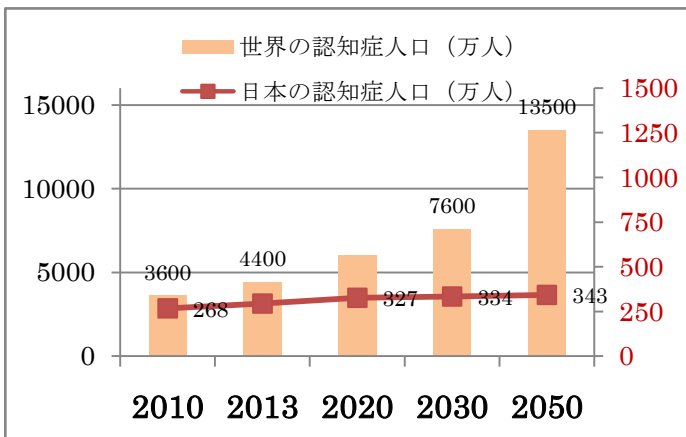


認知症は世界的な問題として・・・(2)

▼ 昨年（2013 年）暮れに主要 8 か国の認知症サミットがロンドンで開催された。その時に 2050 年には世界の認知症人口が 1 億 3500 万人と推定されました（左図）。しかも、その認知症人口の半数はコメを主食としたアジア地域であるが、世界の人口の半数がアジアで占める。（右図）。今後、世界一丸となって治療法を目指すことになります。



▼ 認知症の脳病理所見はアミロイドβ（老人斑）沈着と神経細胞内のタウ蛋白蓄積です。主役はミトコンドリア障害によるタウ蛋白沈着であろうと久永眞市教授ら（首都大学、2012）が指摘しました。

ミトコンドリアは動植物を含む核膜を有する真核細胞の小器官のひとつです。その働きは酸素を利用してエネルギーを生産しますが、一方で活性酸素（酸素ラジカル）を生じてヒトではがん、老化、そしてアルツハイマー病などを生じます。そこで、予防策としては本来備わっている酸化システムに対する防衛策を強化することです。

▼ミトコンドリアを健全化する生活術（特に中年以降）

- 1) 大股か、早歩きを加えた 30 分/日の散歩を心がける。
- 2) 炭水化物（糖質＋食物繊維）は少なめ、特に運動前は摂らない。
- 3) 座位でも背すじを伸ばす。姿勢を保つ起立筋はミトコンドリアが多い。
- 4) 風呂あがりに冷水を下半身に浴びるなど、寒さを感じること。
- 5) 週一回はプチ断食を行う。寒さや空腹感でミトコンドリアを刺激する。
- 6) 每一食は野菜（加果物）ジュースを主とする。野菜は蒸すか茹でる。
- 7) ブルーベリー、ニンニク、トマト、ブロッコリー、リンゴ、スルメは特に抗酸化作用があり、お勧め品である。

2014 年 2 月 藤田神経内科病院 理事長

参考：「体が若くなる技術」太田成男、サンマーク出版、2011