

認知症は世界的な問題として・・(3)

認知症は脳細胞の異常な老化と考えられます。

その**老化**の原因には、一つに酸化による**活性酸素**（錆び）であり、他の一つに糖化による**終末酸化産物**（焦げ）があります。

前者は大気汚染や喫煙、細菌、ミトコンドリアなどがあります。体内でのミトコンドリアで使われる酸素の2～3%弱が活性酸素として生じ、細胞やDNAに障害を与えます。後者は魚や肉のタンパク質と糖分の加熱より生じる褐色物質（メラニン）が組織や細胞に沈着し、白内障や骨粗鬆症、認知症を生ずる。当然、糖尿病において著しい。

こうして、人体は**錆びと焦げ**によっても老化していくために日常生活上の予防を列挙します。

- ① **活性酸素**（フリーラジカル）の発生源となる紫外線、タバコ、食品添加物などを避ける。
- ② 高齢になったら**腸**を冷やさないためにアイスクリームや冷飲食を避け、生姜湯に黒砂糖か蜂蜜を少々溶かして飲むなど・・・。
- ③ お風呂に入り体内まで**温まる**。夏は冷房を避け、冬は湯たんぽ等を入れて体温維持に努める。電気毛布は「電磁波カット」を使用。
- ④ 植物からの**ポリフェノール系**（フラボノイド、フラボイド）の玉葱、りんご、ブルーベリーなどは抗酸化作用があります（右図）。
- ⑤ 食物の加熱は、**煮るか蒸すか茹でる**。直火で焼いたり、揚げたり、電子レンジは避ける。
- ⑥ 食後血糖を 160 mg/dℓ 上げない為に、フルーツジュースや「**ぶどう糖果糖**」の添加物などを避ける。
- ⑦ 週末に**プチ断食**（3割程度のカロリー減）をする。
- ⑧ 入浴後に冷タオルで拭いて上がる。冷気の刺激がミトコンドリアを刺激する。
- ⑨ **背筋**を歩行時や座位時にピンと伸ばす。片足立ち（1分が目安）は起立筋を鍛え、ミトコンドリアを増やす。
- ⑩ 外出による**日光浴**は冬 20 分、夏 5 分間程度。手のひらの日光浴は 3 分間で骨細胞促進に働く。

■フラボノイドの主な種類



2014.3/28 藤田神経内科病院 藤田長久

参考；「活性酸素と野菜の力」前田浩、2007、幸書房
「AGESと老化」太田博明ほか、2013、メディカルビュー社