広告

認知症予防の鍵は「食事」「睡眠」「運動」

超高齢化社会を迎えた日本では、認知症が多くの人にとって避けられない課題となっています。特にアルツハイマー病は、その原因や進行のメカニズムがまだ十分に解明されておらず、早期発見や予防の重要性がますます高まっています。

今回は、お茶の水健康長寿クリニック院長の白澤卓二先生にお話を伺いましたアルツハイマー病がどのように発症し、脳で何が起こっているのか、そして健康寿命を延ばすために私たちができる具体的な対策について、わかりやすく解説していただきます。

お茶の水健康長寿クリニック
院長 白澤 卓二
国際予防医学協会理事長

しらさわ・たくじ　1958年神奈川県生まれ。群馬県出身。1982年千葉大学医学部卒業。1990年同大大学院医学研究科博士課程修了。医学博士。2007年～2015年順天堂大学大学院医学研究科・加齢制御医学講座教授。2017年3月に設立「アルツハイマー病・脳神経疾患の治療を専門とした高齢者の水健康長寿クリニックを創設。同時に研究を実証する有料老人ホーム Residence of Hope 船橋を設立（代表）。現在に至る。

認知症の原因について

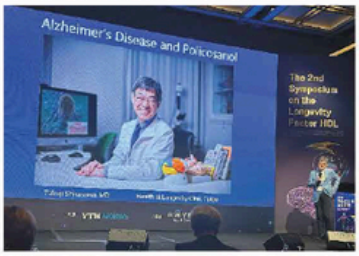
―認知症やアルツハイマー病がどのようにして発生するのか、お伺いしますか。

白澤　成熟した認知機能が低下する状態を総じて認知症と呼びます。そのうち、約7割がアルツハイマー病に該当するとされています。特に萎縮化が進む地域では、この割合がさらに増えることもあります。症状が現れるのは、70歳から75歳くらいです。多くの場合、物忘れをきっかけに外来を受診されますが、これは症状として初めて気づかれる段階に過ぎません。実際には、かなり前から病変が始まっていると考えられています。

―具体的にはどのような病変が脳内で起こるのでしょうか。

白澤　アルツハイマー病の病変は、顕微鏡で見ると大きく2つあります。まず老廃と呼ばれる病変です。これはアミロイドβ（ベータ）というゴミが脳内に溜まることで発生します。この段階が病気の始まりとされています。その後、10年から20年ほど経過すると、神経細胞内にタウタンパク質というよじれたタンパク質が現れます。これにより神経細胞の働きが徐々に低下し、最終的に神経細胞が死滅することで、脳の萎縮が進行します。このように、アルツハイマー病は時間をかけて進行する病気です。

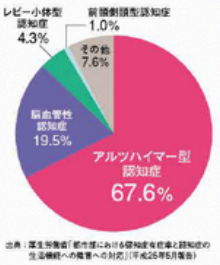
最初のアミロイドβが蓄積する段階は、化学反応によるゴミの蓄積が原因です。この初期段階をいかに予防するかが治療の鍵となります。



全国で健康長寿に関する講演活動を展開

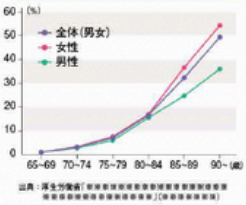
健康寿命への関心を高めるため、全国各地で講演活動を展開。わかりやすい解説と実践的なアドバイスで、健やかな未来をサポートしています。

認知症の原因となる病気



出典：厚生労働省「都市部における認知症有症率と認知症の生活機能への影響への対応」（平成26年5月報告）

認知症の年齢階級別有病率



出典：厚生労働省「認知症有症率と認知症の生活機能への影響への対応」（平成26年5月報告）

予防には食事が非常に重要です

―予防にはどのような方法がありますか。

白澤　予防において食事は非常に重要です。特に、グルテンや添加物を避け、玄米や発酵食品などを積極的に取り入れる食生活をおすすめしています。

ただし、グルテンや添加物を完全に避けるのは簡単ではありません。私が代表を務める老人ホームでも、グルテンフリーの食生活を取り入れていますが、「パンを出してほしい」という要望を頂戴することが多いです。そこで米粉でパンを焼きましたが、すべての方に満足していただけたのは非常に難しいですね。また、添加物についても、市販の食品には多くが含まれているのが現状です。

発酵食品についても同様で、お味噌や梅干しなどにも添加物が含まれる商品がありますが、「ご家庭でお味噌を作ってください」と言っても、実践できるのはほとんどいらっしゃらないでしょうそれでも、日常生活の中でちょっと習慣を変えていくことで、脳の健康を守る取り組みを進めることができます。

研究室併設の新クリニック

―先生のクリニックでは、認知症に対してどのような治療を行っているのですか？

白澤　私のクリニックでは、一般的な検査に加えMRIの3D構築画像を解析して生活習慣や症状を詳しく診断しています。その上で、患者様やご家族の生活の質を高めることを目標に、一人ひとりに合わせたオーダーメイドの治療プログラムを提供しています。

治療の中心はアルツハイマー病ですが、最近では、自閉症のお子さんも治療対象にしています。認知症と発達障害には共通点が多いことから、高齢者まで全年齢を受け入れる体制を整えています。

―来年の抱負や今後の展望についてお聞かせください。

白澤　来年は、クリニックを移転し、新しい施設で診療をスタートします。これにより、より多くの患者様を受け入れられる環境を整えるとともに、研究室を併設して治療法の効率化やさらなる学術的な発展を目指します。

新クリニックのデザインには、パリのオルセー美術館の雰囲気を取り入れました。私の父が「東洋のセザンヌ」と呼ばれていたこともあり、その影響を受けて、美術と医療が調和するような空間を目指しています。診療開始は1月11日を予定しており、より快適な環境で医療を提供できる場となるよう準備を進めています。

お茶の水健康長寿クリニックとして、患者様お一人お一人の健康を支えながら、これからも医療の発展に貢献していきたいと思っています。

質の良い睡眠と適度な運動

―よく噛んで食べることも大切なんですよね。

白澤　そうですね。よく噛むことが私たちの健康に与える影響は、とても大きいと感じています。特に高齢者層調査では、噛む力が暮らしの質を支える重要な要素だと実感します。例えば、玄米のような噛み応えのある食事を取り入れると、自然にしっかり噛む習慣が身につきます。この「噛む」という行為自体が、運動の一環となるんです。ただ文体を動かすのが難しい場合でも、しっかり噛むことで筋力の維持や健康につながります。

―食事以外に、認知症の予防に簡単に取り入れられることはありますか？

白澤　最近注目されているのが「睡眠」です。よく「何時間寝ればいいですか」と聞かれますが、時間ではなく「質」が重要なんです。私は、スマートウォッチつけて、睡眠の質をモニターするようにしています。これを毎日続けると、自然と深い睡眠に繋がる食事が見えてきます。

睡眠は夢とも関係性が深く、朝起きたときに深い睡眠がどのくらい取れたかが確認することで、前日の食事が睡眠にどう影響したかも分かるようになります。

―ほかにも気をつけるべきことはありますか？

白澤　運動も一定の効果があります。散歩レベルで良いですが、階段の上り下りが特におすすめです。散歩コースに神社の石段や山道のようなイレギュラーな地形を取り入れるのも効果的です。膝をフル活用し、足裏の感覚を最大限に使うことで、脳のトレーニングになります。ただし、転倒すると骨折や頭部外傷などの大けがに繋がりやすいため、特に階段を降りる際は、十分に気をつけましょう。

階段の降りる際のポイント

1. 視線は、斜め下
2. 背筋は、まっすぐ
3. 指先は、手すりに
4. つま先とひざは正面

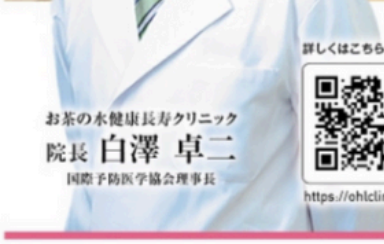
視線を真下に向けると、重心がズレてしまうため転倒リスクが上がります。

認知症／アルツハイマー病

Dementia/Alzheimer's disease

その予防策とオーダーメイドプログラム

新クリニック 明日1月11日(土) 診療開始予定



お茶の水健康長寿クリニック
院長 白澤 卓二
国際予防医学協会理事長

詳しくはこちらから▼
https://ohlclinic.jp/

認知機能・脳神経治療
医療法人社団 健長会
お茶の水健康長寿クリニック
OCHANOMIZU HEALTH & LONGEVITY CLINIC

御茶ノ水駅徒歩1分

完全予約制　03-5577-4970　受付10:30～17:00（月曜～土曜）休診日 水曜・日曜・祝日

東京都千代田区神田駿河台2丁目3-6 CIRCLES御茶ノ水 2F ▶JR中央線・総武線「御茶ノ水」駅から徒歩1分

主な対象疾患

認知症、若年性アルツハイマー病、脳血管性認知症、前頭葉側頭葉型認知症、自閉症、発達障害、高次脳機能障害 ほか

全ての検査、治療は自由診療となります。
初診時費用としまして61.6万円（税込）を頂戴いたします。