

# いきいきライフ

公益財団法人SBS 静岡健康増進センター公開講座「聞いてなるほど! いきいきライフ」の2019年度シリーズ(全5回)最終回がこのほど、静岡市葵区のしずぎんホール「ユーフォニア」で行われた。前半はお茶の水健康長寿クリニック院長で白澤抗加齢医学研究所所長の白澤卓二さんが「脳を鍛えるための生活術」と題し講演した。その概要を紹介する。

<企画・制作/静岡新聞社地域ビジネス推進局>

## 脳を鍛えるための生活術

公益財団法人 SBS 静岡健康増進センター

〒422-8033 静岡市駿河区登呂 3-1-1 電話▶054(282)1109 URL▶http://sbs-smc.or.jp

主催▶公益財団法人 SBS静岡健康増進センター、静岡新聞社・静岡放送 後援▶静岡県、(一社)静岡県医師会、(一社)静岡県歯科医師会、(公社)静岡県薬剤師会、静岡市

### 日常見直し「36の穴」をふさぐ

認知症誘発するのは  
炎症、栄養不足、毒素

超高齢社会を迎えた今、深刻な問題になっているのが認知症です。私は約30年前からアルツハイマー病の研究に取り組んでいます。認知症は不治の病、進行を遅らせることしかできない、とされてきましたが、私はこの病気が予防・治療が可能だと考えています。

近年、友人のアメリカ人研究者デール・ブレデセン博士がその予防医学について本を出版し、私が日本版の監修を行いました。この本は、従来の認知症医療の常識を覆す内容で、世界中で評判となっています。私も、同様の予防医学と治療を自分のクリニックで行っています。本日はこの予防法について紹介します。

認知症には三つの要因があると考えます。まず「炎症」です。認知症は脳が炎症を起こすという考え方で、肥満や歯周病などの慢性炎症も認知機能を低下させます。次に「ホルモン・栄養不足」。脳の機能に必要なホルモンや栄養素の欠乏も認知症を誘発します。三つ目が「毒物」。かつて、歯の詰め物に使われたアマルガムという水銀などの重金属は脳を侵します。当院で認知症の患者さんの水銀



お茶の水健康長寿クリニック院長  
白澤抗加齢医学研究所所長  
白澤 卓二さん

しらさわ・たくじ 1958年、神奈川県生まれ。82年千葉医科大学卒業後、呼吸器内科に入局。90年同大学院医学研究科博士課程修了、医学博士。寿命制御遺伝子の分子遺伝学、アルツハイマー病の分子生物学、アスリートの遺伝子研究などを専門としており、順天堂大や米シシガン大、獨協医科大などで教授を歴任し、2017年よりお茶の水健康長寿クリニック院長。著書は300冊を超え、テレビなどでの分かりやすい医学解説が好評を博している。

濃度を調べると、大半が高濃度でした。これらの問題を除去し、認知症の予防と改善を目指すのが「リコード法」です。ブレデセン博士はアメリカでこの治療法を500人のアルツハイマー病の患者に施したところ、9割に改善が認められたと述べています。

上記を含む36の要素が、アルツハイマー病の誘因となると考えています。治療は、これらの要素を見つけ対処していきます。例えるなら、屋根に36の穴が開いているとお考えください。屋根の穴から雨漏りがしていると、家の中に水がたまり、ついにはおぼれてしまいます。これが認知症発症のメカニズム。穴を見つけ、ふさいでいくのがリコード法です。

これらの「穴」とは、タンパク質のグルテンを多く含むパンや炭水化物、ある種の胃薬や抗コレスステロール薬、深夜の糖分摂取、トランス脂肪酸、ビタミンD欠乏、徹夜、電磁波などです。認知症を誘発する「穴」は、私たちの生活に密接なものばかりです。多くの原因が漂う海の中で、皆さんが危なげに泳いでいるようなものです。ですから私たちはこれらを上手に回避しなくてはなりません。何が危険で何が安全かの知識を

持つことはとても大切です。

摂取する食べ物を  
精査して予防・改善

認知症予防で重要なのは日々の食事です。小麦粉からできたパン、パスタ、うどん、天ぷら粉、ラーメン、ピザ生地、ケーキなど、グルテンを多く含む食品は控えめに。グルテンがどれほど脳に悪さをするかは未知数ですが、当院のアルツハイマー病の患者さんの半数には、グルテン抗体が出ています。疑わしきものは避けるのが賢明。パンに未練がなければ、玄米派、和食党がベターです。朝食はみそ汁、玄米ご飯、お新香、焼き魚、納豆がおすすめです。お酒は糖分が少ないもの

にし、アルコール分を1日25g以内にししましょう。ワインならグラス3杯、ビールは500cc以内です。そして、必ずしも1日3食をきちんと食べる必要はありません。朝食を軽くするのは良いことです。例えば前日の夕食を午後7時に取り、朝は飲み物のみにしたら、次にしっかり食事を取るのが16時間後の翌日の昼食になり、この間は絶食となります。毎日16時間の絶食をすると、オートファジーという細胞の働きにより、脳細胞内の不要なタンパクの蓄積を防ぐことができます。

ところで今、認知症の予防改善に注目されているのがコナツオイルです。中鎖脂肪酸を豊富に含み、脳機能改善に有効と言われる食材です。この情報を知った当初は半信半疑でした。しかし、実際に認知症の患者さんに一定量を摂取するテストを行ったところ、好結果が得られたのです。コナツオイルはスーパーマーケットでも手軽に購入でき、すでに摂取している方も少なくありません。コーヒーや豆乳、料理に混ぜて取るのが手軽な方法です。多く取ると下痢をしますので一さじ程度が良いでしょう。オイルに抵抗があればココナツミルクが良いかもしれません。

### 新たな選択肢 神経幹細胞治療

アルツハイマー病は、国を挙げて対策に取り組むべき疾患です。私は長年政府にこの予防医学を提唱してきましたが、ついに近年、認知症患者の数を減らそうという政策が始まりました。糖尿病、高血圧、肥満、うつ病、運動不足、たばこは認知症の誘発因子です。うつ病を除けば生活習慣病と同じです。生活習慣指導によって国民の認知症発症は抑制できるのです。またすでに発症している方にも、治療の道はあります。当院では「神経幹細胞治療」を行っています。大脳皮質の幹細胞を活性化させ、認知機能を低下させない再生医療です。

当院にいられた71歳の患者さんのケースでは、この治療を行ったところ、10カ月後に大脳皮質のグルタミン酸の神経細胞が再生し、機能の回復が確認できました。50〜60代の若年性の患者さんの中には、職場に復帰できた方もいます。

このように、今まで諦めざるを得なかった認知症も克服できる時代となりました。食事、運動、生活改善など、脳機能を損なわない工夫を取り入れて、皆さんが健やかな高齢期を過ごされるよう願っています。

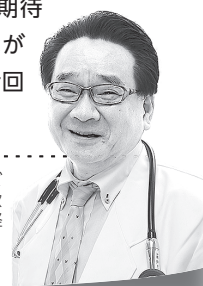
### ワンポイントアドバイス

— 上手な医療活用で健康長寿 —

#### 第9回: AIを活用した新薬で長寿を目指す

現在でも感染症や難病、ガンに対する新薬の開発に、世界中の製薬会社や研究者がしのぎを削っています。新薬開発が極めて重要なことは言うまでもありません。

新薬を開発する場合、ある疾患に効果があっても、有害な副作用があっては使用することはできません。この有害な副作用の原因となる可能性のある化合物を排除する際に人工知能(AI)が極めて有効であることが判明しています。例えば、100万の化合物をスクリーニングする研究において、従来の方法で数カ月必要であった実験・研究が、AIを使うことでわずか1日に短縮することができるまでになっています。このように医薬品開発にはAIは今や必要不可欠なツールとなっています。今後ますますのAIの進歩による新薬の開発に期待し、その新薬の恩恵で病氣と上手に共存しながらさらに長寿を目指そうではありませんか。今回はこれにて。



古賀 震 熊本大学医学部、同大学院卒業後、米国コロニビア大学医学部博士研究員、宮崎医科大学講師、和歌山県立医科大学助教授、静岡県立大学教授等を経て、2018年4月からSBS静岡健康増進センター所長。