

★**医院ニュース①** 3月22日(火)は**特別休**暇です。よろしくお願いいたします。

★**医院ニュース②** 2月12日(土)と2月26日(土)は**講演会**参加の為、**12時20分頃**で診療を終了します。

★**医院ニュース③** 3月3日(木)、3月25日(金)は、**伊那中央病院地域救急医療センター**で夜間診療に従事します(午後7時~10時過ぎ) によって**夕方**の診療は**18時20分**で終了となります。

3月		★3/22(火)は休診です。				
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

認知症を予防するための食事療法

★アルツハイマー患者の食生活を調べたところ、**①相対的に肉の摂取量が多い、②魚と野菜の摂取量が少ない、③極端に甘いものの摂取が多い、④食事以外に水分をほとんどとらない、⑤女性ではカロリー不足**といった例が多く見られています。(肉食が認知症に繋がるというわけではありません!!)

★認知症と食習慣が深く関係していることも数多く報告されています。**1週間に1回以上、魚または海産物を食べる人の方が認知症になりにくい**ことが報告されているほか、1週間に3回以上、**果物と野菜**のジュースを飲む人、あるいは、**地中海風の食事**をとる人はアルツハイマー病になりにくいことなども報告されています。

★**地中海風の食事**とは、フルーツジュース、野菜、豆類、穀類、オリーブオイル、魚が多く、肉が少なく、適量のワインのある食事のことです。

★脳は他のどの部分よりも大量の酸素を消費します。それだけに強い酸化力を持った**活性酸素**も生じやすく、酸化しやすいと考えられます。酸化は、脳細胞や血管にダメージを与えるため、アルツハイマー病と脳血管性認知症のどちらの原因ともなります。そこで必要なのが**抗酸化物**。野菜や果物に含まれる色素成分の**カロテノイド**や、**ビタミンC・ビタミンE**などです。



★必要なのが**抗酸化物**。野菜や果物に含まれる色素成分の**カロテノイド**や、**ビタミンC・ビタミンE**などです。

カロテノイド①βカロテン:にんじん、かぼちゃ、ブロッコリーなどの緑黄色野菜、みかんなどの柑橘類、すいか

②リコピン:トマト、すいか、ピンクグレープフルーツ、杏

③ルテイン:緑黄色野菜(にんじん、ホウレンソウ、ブロッコリー、かぼちゃなど)、卵黄、マリーゴールドの花弁

④ゼアキサンチン:パプリカ、ほうれん草などの緑黄色野菜、とうもろこし、パパイヤ、マンゴー、スピルリナ

⑤アスタキサンチン:サケ、イクラ、エビ

⑥β-クリプトキサンチン:みかんなどの柑橘類の皮や、とうもろこし

⑦カプサンチン:赤とうがらし、赤ピーマン

⑧フコキサンチン:コンブやワカメ、モズクなどの海藻類

⑨ビタミンC:アセロラ、苺、柿、キウイフルーツ、さつまいも、じゃがいも、すだち、なばな、パセリ、ピーマン(赤、黄)、ブロッコリー、みかん、芽キャベツ、ゆず、レモン、など

⑩ビタミンE:種実類(アーモンド、クルミ、ピスタチオ、ピーナッツ他)/植物油(オリーブ油、米油、サフラワー油、コーン油他)、アボカド、カブ菜、大根葉、菜花、にら、赤ピーマン、モロヘイヤ、カボチャ、ほうれん草



★脳を元気に働かせるためには常にブドウ糖を補給していく必要があります。また、脳の活動に必要な神経伝達物質の材料は**アミノ酸**です。たんぱく質も欠かせません。**アミノ酸から神経伝達物質を作ったり、ブドウ糖をエネルギーとして利用する**上で必要なのが**ビタミン**、**ミネラル**。特に、脳の働きと密接に関係しているのが**ビタミンB群のビタミンB6、ビタミンB12、葉酸**です。

①ビタミンB6:イワシ、カツオ、サバ、サンマ、マグロ、レバー、など

②ビタミンB12:アサリ、イクラ、イワシ、カキ、サンマ、ニシン、ハマグリ、レバー、など

③葉酸:アスパラガス、エダマメ、クレソン、春菊、そらまめ、とうもろこし、菜の花、パセリ、ブロッコリー、ほうれん草、芽キャベツ、いちご、アボカド、オレンジ、マンゴー、ライチなど

★人間の脳は約50%が脂肪でできています。海馬やシナプスには特に多価不飽和脂肪酸の**DHA**が多く含まれています。**DHA**はアルツハイマー病を改善するという臨床報告もあります。**DHA**や**EPA**は脳の脳血管関門を通過し、**EPA**は脳内で酵素によってDHAに転換されると考えられています。多価不飽和脂肪酸には肉や植物油に多い**n-6系統**(リノール酸、アラキドン酸など)と、魚に多い**n-3系統**(**α-リノレン酸、EPA、DHA**など)があります。いずれも細胞膜の材料になりますが、脳では**n-6系統**よりも**n-3系統**の脂肪が多く必要です。

n-3系統 **①DHA**:いわし、さば、あじ、さんま、まぐろ、かつおなどの青魚、うなぎ、茄子 **②EPA**:いわし、さば、あじ、さんま、まぐろ、かつおなどの青魚 **③αリノレン酸**:亜麻種子、エゴマ、しそ、ほうれん草、くるみ

★アルツハイマー病患者は、**アセチルコリン**と呼ばれる神経伝達物質が少ないのが特徴です。**大豆、銀杏、卵黄、ウニ、ウナギ、レバー**などに含まれる**レシチン**は、体内でこのアセチルコリンの材料となるコリンに分解されます。レシチンは記憶障害を改善する効果が確認されており、アルツハイマー病の予防が期待できます。

★**フラボノイド**を多く含む**赤ワイン**は認知機能に有効です。赤ワインを週に1回飲むとアルツハイマーの発症率が約半分になるといわれます。**コーヒー**を1日に3~5杯飲むと、アルツハイマーの発症率が60~65%も低下すると言われています。カフェインやニコチン酸の原料となる**トリゴネン**という成分が多く含まれているからです。**緑茶**についても同様の効果があります。

★**カレー**をよく食べる人は、歳をとっても**認識力**が優れていることがわかりました。インド人のアルツハイマーはアメリカ人の1/4といわれていますが、カレー成分の**ウコン(ターメリック)**に含まれる**クルクミン**がアルツハイマー病に効くようです。マウス実験でのクルクミン摂取量をアメリカFDAの計算式に基いてヒトの摂取量に換算すると0.3gに相当しますが、これは私たちが家庭でカレーライスを食べるときの1回のクルクミン摂取量とほぼ同じです。