

いる人ほど なりやすい

やせて 認知症に

国家的プロジェクトの分析

「高齢者は、やせている人ほど認知症になりやすい。これは今回の調査でわかった新たな発見です。これまで認知症を引き起こす原因として、糖尿病ばかりが引き合いに出されてきました。たしかに、それは実験でも証明されています。ですが、認知症の原因として注目すべきなのは、糖尿病だけではなく「たんです」(山梨大学医学部の横道洋司准教授)

体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)の計算法で割り出すBMI(ボディマス指数。肥満度を示す指標のこと)が18・5未満のやせ型の高齢者ほど、認知症にかかるリスクが高い。今年7月、東大、千葉大、山梨大などの共同研究グループによってまとめられた衝撃のデータが話題を呼んでいる。この研究は40の大学や研究機関がこぞって参加

し、高齢者の健康問題を調査する国家的プロジェクト「JAGES」(日本老年学的評価研究)の一環として行われ、分析されたもの。これまでは、肥満が万病の元とされてきた。実際、健康診断のたびにウエストを厳しくチェックされ、少しでもメタボリックシンドロームの基準(男性85cm、女性90cm)を超えていたら厳重注意を受けた人も多いだろう。だが、今回の発表によって、その「常識」が覆されたのだ。

調査の対象となったのは、愛知県常滑市と南知多町に住む65歳以上の高齢者。研究チームは6年

間にわたってこの地域に暮らす3696人を追いかけて、認知症の発症率や原因を調査した。すると、やせている高齢者は標準体型(BMI 18・5〜25未満)の人に比べて、最大で172%もの割合で認知症にかかるリスクがあると明らかになった。逆に、BMI 25以上の肥満体型の人は、標準体型を100%とすると認知症になる可能性は73%、つまり、太っている人ほど認知症にならないという驚きの結果が出たのだ。

なぜやせている人は認知症のリスクが高く、太っている人ほど認知症になりにくいのか。そのカギは筋肉にある。

「筋肉には、『マイオカイン』というホルモンを分泌する働きがあります。このマイオカインが、健康にとって重要な役割をはたしていると言われています。」

マイオカインの分泌量は脳の認知機能を左右することも、最近の研究で指摘されています。要す

るに、筋肉量が少なくやせている人は、このマイオカインの分泌量も少ない。それが認知症の発症リスクに繋がっている可能性があるのです(横道准教授)

一般的に、やせている人は日常生活を送るうえでも体重の軽さゆえに、筋力をあまり必要としない。逆に太っている人は自分の体を支え活動するため、より強い筋肉が必要になる。太っていること自体が、結果的に筋肉量を維持することに繋がっているのだ。

太め体型のメリット

それだけではない。糖尿病が認知症を引き起こすことは冒頭で触れたとおりだが、その糖尿病にかかるとどうも、筋肉量が深く関わっている。「実は、筋肉が少ない人は糖尿病にもなりやすいんです。筋肉は最大のエネルギー

消費地であり、またカロリー貯蔵庫の役割を果たし、体内血糖値の調整にもかかわっています。食事を摂ると、血液の糖分は筋肉の中に取り込まれていく。やせていて筋肉量が少ない人は、上手に血糖値をコントロール

さらに、やせている人にとって、「アミロイドβ」と呼ばれる脳内物質も厄介さわまりない。「認知症患者のおよそ半分を占めるアルツハイマー型は、このアミロイドβが脳に沈着することで

60過ぎたら
少し太めのほうがいい

わなないことがあると「文句あるのか! ふざけるな!」と怒鳴り散らすんです。ついには私に手まで上げるようになりまして。これは絶対におかしいと引きずるように病院に連れて行ったところ、下された診断はアルツハイマー型認知症でした」

やせている人が認知症になると、事態はより深刻化する。

日を追って認知症が重くなるにつれて幸雄さんの動きは緩慢になり、日常生活もひとりでは満足に送れないようになる。まさにマイオカインの分泌が減少し、認知機能が急激に悪化。筋肉が衰え、体が言うことを聞かなくなっていた。

そんなある日、佳代子さんが目を離した隙に幸雄さんは自宅の居間で転び大腿骨を骨折する大ケガを負う。本来ならば転倒したときにクッションの役割をはたすはずの筋肉や脂肪が、ほとんどな

かかったことが原因だった。幸雄さんはそのまま歩行困難となり、寝たきり状態になった。

そうなるまえに衰弱するのはあつという間。抵抗力が弱まったところで間質性肺炎にかかり、呼吸不全に苦しみながら死んでいった。

「いま思えば、無理やりいでも食事を摂らせればよかったことが原因だった。幸雄さんはそのまま歩行困難となり、寝たきり状態になった。」

弱するのはあつという間。抵抗力が弱まったところで間質性肺炎にかかり、呼吸不全に苦しみながら死んでいった。

「いま思えば、無理やりいでも食事を摂らせればよかったことが原因だった。幸雄さんはそのまま歩行困難となり、寝たきり状態になった。」

ジム通いが逆効果に

おそろしいのはなにも認知症に限った話ではない。やせていることは、それだけであらゆる病氣や怪我のリスクに繋がるのだ。

日本応用老年学会理事長の柴田博氏は、こう警鐘を鳴らす。

「やせていることは、すべてにおいて問題です。低BMIの高齢者は抵抗力がなく、太めの人と比べて感染症にめっぽう弱い。老人ホームでインフルエンザが流行したとき、

よかったんです。夫が亡くなった後、息子たちが「ガリガリになっていくお父さんを見るのは辛かった。お母さんにまで手を上げて。お父さんは、最悪な印象を残して逝ってしまった」とポロリと本音を漏らしたんです。子供たちにまでそう思われて死んでいくなんて、夫が不憫で……」

い人ほど、寿命が長いという報告もあるんです」

そもそも、若いときと65歳を過ぎてからは、理想の体型も変わってくる。高齢者にとっては、BMI 25〜27・5(身長170cmの人なら体重72〜79kg)の範囲がバランスの取れた数字なのだという。柴田氏が続ける。

「BMIが25から27・5というのは、見た目というところでは小太りくらいで、日本の当ではあまり粗食信仰が根強く、また肉食文化も長く続いた。そもそも日本人は

栄養状態があまりよくなく、カロリーが不足しているにもかかわらず、栄養価の高い食材が避けられてきました。たださえ栄養の吸収率が下がる高齢者がそんな食生活をすれば、あつという間に低栄養状態に陥ってしまいます。

60歳を過ぎてからは体重を増やすくらい意識してお肉や卵、乳製品など栄養価の高いものをしっかりと摂る。それが健康寿命を長くすることに繋がるのです」

高齢者になっても太るのを気にして熱心にジム通いする人は多い。たしかに健康でいたいという気持ちは大変だろう。だが、食べたいものを我慢して体型維持に努めても、ろくなことはない。それどころか認知症のリスクが高まり、逆効果になることさえある。ストレスなく、自然体で暮らす。それが健康に生きていく秘訣なのだ。



今回の調査を行った山梨大学医学部の横道洋司准教授

発症します。

問題は、このアミロイドβの蓄積と低BMIが関係していることです。やせているほど、アルツハイマーにかかるリスクが跳ね上がってしまう可能性があります(「神奈川歯科大学附属病院の眞鍋雄太医師」)

ここまでくれば、年を取ってやせていても良い

ことなどひとつもないのがわかるだろう。実際、低体重が原因で認知症を発症し、悲惨な最後を迎えてしまう人は数多い。

半年前、アルツハイマー型認知症と間質性肺炎を併発して亡くなった後藤幸雄さん(享年76、仮名)も、そのひとり。夫に先立たれた妻・佳代子さん(74歳)がこう振り返る。

「主人は若い頃から細身で、身長165cm、体重50kgしかありませんでした。BMIで言っても18・5未満で、やせすぎに分類されます。健康診断でも異常なし。自己管理ができていたと褒めら

れていました。本人も自分の健康を過信していたのでしよう。

昔から食事に無頓着で、定年後は食べる量も減っていききました。お腹が空いたときに、ご飯と軽いおかずだけを食べる生活が続いたんです。それで

も、70歳を超えるまでは大きな病気にかかるともありませんでした。それどころか、細身なので年齢よりも若く見られていたようで、近所でも「旦那さんはいつまでもスマートで羨ましいわ」と言われていました」

そんな食生活が続けるうち、73歳になった頃から徐々に幸雄さんの様子がおかしくなる。これまでに以上に食が細くなり、食べ物に対してまったく関心を示さなくなってしまうのだ。幸雄さんの

筋肉は日に日に衰え、腕回りも若い頃よりずっと細くなってしまった。佳代子さんはさすがにそんな夫の身を案じて、くり返し「少しでもいいからご飯を食べて」とお願いした。だが、幸雄さんは生返事をするばかりで、きちんと食事を摂ろうとしなかった。

「そうするうちに、主人は74歳を迎えるときには、47kgにまで落ち込んでしまいました。」

認知症の症状があらわれはじめたのはその頃からです。物忘れがひどくなり、人格も変わってしまった。日常会話で気に食

霊芝(愛飲の皆様に、おトクなニューズです!)

日本をはじめ、アメリカ・中国の州、国立大学でも研究用に採用された

高品質 飛騨霊芝

よいものだからこそ長く愛飲してほしい、そう考えたから、この価格が実現しました。三十五年以上にわたる科学的な研究、栽培実績の成果を結集したのが「飛騨霊芝」です。その品質は国内・海外で高く評価され、研究用霊芝として採用されています。*「飛騨霊芝」は商標です。

だから長期愛飲者にこそ、自信を持ってお勧めします。

1kg (10ヶ月分) 30,000円
500g 17,000円 (各税込/送料別)

ご注文・お問合せ

インターネット(24時間受付)
<http://www.dai1-yakusan.co.jp/>
飛騨霊芝 第一薬産

お電話
0120-32-0963

※姿・きざみ・粉末等ご要望に応じます。
※開封前、箱後7日間返品可(送料送料申込者負担)

第一薬産株式会社
〒506-0003 岐阜県高山市本母町59