

食 べ も の

食べもの通信
2016年11月1日発行
(毎月1回1日発行)

2016
11月号
No.549

心と体と社会の健康を高める食生活

通信



●特別企画
水俣病「公式公認」60周年
急がれる患者の恒久救済

矢吹紀人

●特集続報
認知症 歩いて改善・
予防しよう

長尾和宏



●インタビュー

食文化史研究家

永山久夫さんに聞く
縄文食と笑いで健康長寿!



太陽と風のめぐみ



特集

乾物は すぐれもの

とっても重宝! レシピとコツ

日本は世界一種類が豊富

現代にもっと生かしたい

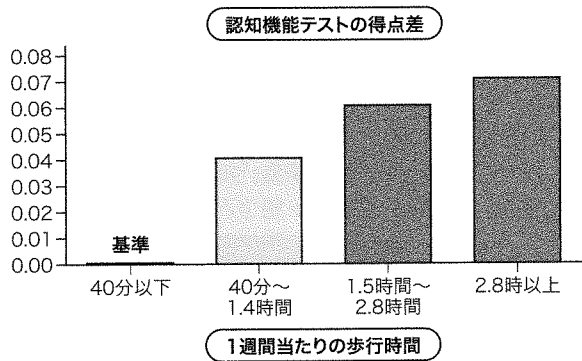
海の乾物料理 里の乾物料理



編集/家庭栄養研究会

●写真:チンゲンサイ

図 よく歩く人のほうが認知機能テストの成績が良い



Weuve et al. (2004) JAMA 292:1454より改変

脳は、2つのことを同時に処理するのが苦手な、とくに加齢とともにできにくくなり

有酸素運動と認知課題 同時にやると脳を活性化

小刻み歩行気味の人は、レビィ小体型認知症、またはパーキンソン病の予備軍の可能性があり、歩幅が狭く速度が遅い人は、アルツハイマー型認知症の予備軍かも。重心の揺れが激しい人は、脳血管性認知症や多発性ラクナ梗塞が始まっているかもしれません。

脳は、2つのことを同時に処理するのが苦手な、とくに加齢とともにできにくくなり

運動で再生する脳機能 1日20分、毎日歩いて

最近の脳科学研究で、運動が海馬(脳の短期記憶のとりあえずの貯蔵庫で、空間学習能力に関わる脳の器官)の血流を増加させることがわかってきました。ラットをランニングマシンに乗せて歩かせると、海馬の血流が増加して機能が高まったのです。

5000歩をめぐらしましょう。ちなみに、歩行速度と歩幅を見ると、将来認知症になるかどうか判断できることを知っていますか。加齢に伴う筋力の衰えや心肺機能の低下を差し引いても、歩行速度や歩幅にはかなりの個人差があり、近いうちに歩行観察が認知症診断の標準になるでしょう。一例を紹介しましょう。

デュアルタスクとは2つの動作を同時におこなうことで、認知症の予防や症状の進行を遅らせると注目されています。デュアルタスクの簡単な例が、ひとりじゃんけんです。右手と左手を同時に出してじゃんけんをし、つねに右手が勝つ動作を繰り返します。スピードを上げていくと、案外むずかしい「課題」です。

脳は、2つのことを同時に処理するのが苦手な、とくに加齢とともにできにくくなり

薬剤に頼りすぎず 健康長寿は歩いて実現

歩行は認知症のみならず、多くの病気の予防と改善につながります。日本の現代医療は、あまりにも薬剤に頼りすぎています。「ベンペンコロリ」という言葉に象徴されるように、「健康長寿」こそが多くの市民の願いです。そのために、食生活とともに古くて新しい「歩行習慣」の効果を問い直すときです。

デュアルタスクとは2つの動作を同時におこなうことで、認知症の予防や症状の進行を遅らせると注目されています。デュアルタスクの簡単な例が、ひとりじゃんけんです。右手と左手を同時に出してじゃんけんをし、つねに右手が勝つ動作を繰り返します。スピードを上げていくと、案外むずかしい「課題」です。

*コグニサイズは英語のコグニション(認知)とエクササイズ(運動)を組み合わせた造語。

歩いて改善・予防しよう



長尾クリニック院長 長尾和宏

本誌2015年6月号「認知症予防」特集の続報です。

認知症は大きく3種類

認知症とは、記憶力や時間や場所の認識、実行機能などの認知機能が低下し、日常生活に支障をきたす病気です。認知症は原因別に大きく3種類に分けられます。

①アルツハイマー型認知症

一番多いタイプです。大脳の萎縮とともに、脳にアミロイドβ(たんぱく質)やタウと呼ばれるたんぱく質の一種が沈着して、脳神経細胞の障害・壊死が起きます。

②脳血管性認知症

次に多いタイプです。脳の血管が詰まって起きる脳梗塞や、脳の血管が破れて起きる脳出血、くも膜下出血によって、脳細胞に十分な酸素が送られずに脳の神経細胞が死んでしまいます。

③パーキンソン症状、レビィ小体型認知症

3番目に多いのが歩行障害や四肢の固縮、手の震えなどの症状があるパーキンソン症状や、幻視を特徴とするレビィ小

体型認知症です。

運動で再生する脳機能 1日20分、毎日歩いて

最近の脳科学研究で、運動が海馬(脳の短期記憶のとりあえずの貯蔵庫で、空間学習能力に関わる脳の器官)の血流を増加させることがわかってきました。ラットをランニングマシンに乗せて歩かせると、海馬の血流が増加して機能が高まったのです。

さらに従来、再生しないと考えられてきた脳の神経細胞が運動によって再生されること、海馬が生まれ変わることもわかってきました。運動により

歩行のポイント 速度と歩幅

私は、患者さんには6000~8000歩を目標に、たとえば20分程度でも毎日歩くことを勧めています。1日1万歩も歩く必要はありません。

「神経栄養因子」という神経細胞が生み出され、血管に働く「血管内皮増殖因子」が放出されるのです。年齢相応の認知機能の低下やMCI(軽度認知障害)があっても、運動で認知症への移行を阻止できるのです。また、ラットを狭い場所に閉じ込めると、副腎から放出されるストレスホルモンが脳を萎縮させて、認知症になるとのストレス研究もあります。しかし、ラットに運動をさせると、脳の破壊が少し緩和されました。認知症を引き起こす原因の一つストレスが、やはり運動によって解消できるのです。

長尾和宏(ながお かずひろ):医学博士。1995年、兵庫県尼崎市で「長尾クリニック」開業。外来診療から在宅医療まで「人を診る」総合診療がモットー。著書『平穏死・10の条件』(ブクマン社)他。日本ホスピス在宅ケア研究会 理事。関西国際大学、東京医科大学客員教授。