

H24. 1. 7

ボケない100歳に学ぶ



長尾和宏 (ながお・かずひろ)
 東京医大卒業後、大阪大第二内
 科入局。平成7年、尼崎市で「長
 尾クリニック」を開業。外来診療
 から在宅医療まで「人を診る、総
 合診療を目指す。医学博士。労働
 衛生コンサルタント。53歳。プロ
 グ ([http://www.nagaoclinic](http://www.nagaoclinic.or.jp)
<http://doctorblog/nagao/>)
 が好評。

謹んで新年のごあいさつを
 申し上げます。昨年は震災や
 原発事故で大変な一年でし
 た。今年も何かと厳しい年にな
 るでしょうが、こんな時代
 こそ「健康第一」です。今回
 から新たに、「アルツハイマ
 ー型認知症(以下『アルツ』
 と略します)予防シリーズ』
 というテーマで書きます。

町医者をしていると、年々
 アルツ患者さんが激増してい
 ることを確信します。このま
 までは、日本の将来はどうな
 ってしまうのだろうか? と本
 気で心配になります。昨年、
 アルツの進行を遅らせる薬が
 3つ発売されましたが、根本
 的に病気を治す薬は残念ながら
 ありません。今、私た
 ちにできることは予防です。
 「アルツ予備軍」(MCI
 といいます)を同定して、そ
 るものから紹介します。

青魚は元気で長生きの「基礎」

100歳長寿者の研究が盛
 んに行われています。なぜ、
 彼らはボケもせずに長生きで
 きたのでしょうか? 聖路加
 病院の日野原重明先生の食生
 活は、広く公表されているの
 で、みなさんよくご存じでし
 よう。朝、昼を軽くして、夕
 食にステーキを少し食べる。
 日野原先生は、小食とオリー
 ブオイルを強調されていま
 す。

一方、アルツになりやすい
 危険因子がすでに分かっ
 ています。糖尿病、高血圧、鬱
 病、大量飲酒、たばこ、睡眠
 障害などです。飲酒について
 は昨年末に詳しく書きまし
 た。少量飲酒は長寿にプラス
 ですが、大量飲酒はがんを増
 やしたり、鬱になったり、ア
 ルツを生み出します。
 ボケずに115歳まで長生
 きされたヘンドリック・ウア
 ン・アンデル・シュパーさん
 というオランダ人女性の食生
 活が注目されています。彼女
 は死後、自身の希望で脳が解
 剖され、その所見が学会発表
 されました。驚くべきことに
 彼女の脳の海馬にはまったく
 萎縮が認められませんでした。
 た。113歳時の認知機能検
 査でも正常でした。

論より証拠で、彼女の食生
 活を紹介します。まず彼女の
 大好物は、ニシンとオレンジ
 シュースでした。ニシンを生
 で毎日一切れ以上必ず食べて
 いました。ニシンは、イワシ
 やサバと同じく背の青い魚で
 す。これらはEPA(エイコ
 サペンタエン酸)やDHA
 (ドコサヘキサエン酸)が豊
 富な食品として有名です。
 栄養価が失われない調理法
 として、1位は刺し身
 (生)、2位は塩焼き、3位
 は照り焼き、4位は煮付け、
 5位は揚げ物だそうす。E
 PAやDHAは動脈硬化を予
 防する食品としても有名です
 ね。

日本人は、魚を多く食べる
 民族なので長寿といわれてい
 ます。青魚は、アルツ予防の
 みならず、元気で長生きの
 「基礎」であると思います。
 さらに彼女は毎日、一杯のオ
 レンジジュースを飲んでいま
 したが、その根拠については
 次回に説明します。



「アルツ予防」シリーズ①

れをターゲットにしたアルツ
 予防の時代になりつつありま
 す。心筋梗塞や脳梗塞を予防
 するには、生活習慣病になら
 ないように注意します。同様
 に、アルツも予防可能な病気
 と認識することが大切です。

MCI (Mild Cognitive Impairment) 軽度認知症。物忘れを
 自覚しているが、日常生活には差し支えがなく、周囲
 にも迷惑をかけない状態。約半数が数年後に認知症に
 移行するといわれているが、認知症に至らないケース
 もある。

ひょうい