

予備軍を含めると、高齢者の4人に1人!

SHAKLEE
CLOSE-UP
シャクリー・クローズアップ

認知症は なぜ起きる?

少子高齢化がますます進む中、「認知症800万人時代!」ともいわれる日本。
その現状を探るとともに、認知症を寄せつけない元気脳の秘訣に迫ります。

認知症とは?

何らかの障害によって、成長発達した脳の機能が損なわれる病気。
記憶・思考・判断・コミュニケーションなど
認知機能の衰えによって、
社会生活や対人関係に
支障をきたす状態。

人に
会うのがおっくう
になった

漢字や言葉が
スラスラ
出てこない

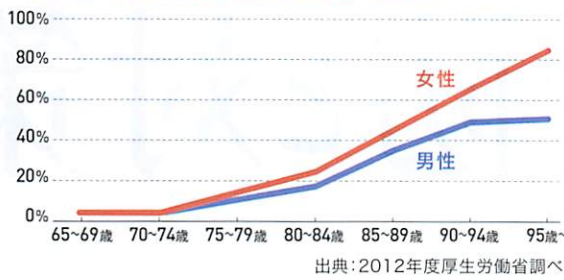
待ち合わせは
4時だった?
それとも14時?

最近
探しものばかり
している

もしかして...と思った時が、
脳の健康寿命を伸ばすチャンス!



年齢別・男女別に見た認知症の割合



65才以上の 認知症人口 462万人!

昨 年6月に発表された厚生労働省の調査結果以降、「認知症800万人時代!」という言葉を見聞きすることが増えてきた日本。報告によると、2012年度の認知症高齢者は推定462万人。また予備軍とされる「軽度認知障害」は約400万人と見られ、のべ800万人を超える認知症人口は、65歳以上の4人に1人という深刻な事態を物語っています。年齢を重ねるほど発症リスクは高まり、85歳以上では4割強に。世界に誇る長寿国・日本ゆえに、その数は今後増え続けることが予想されます。

年 齢とともに体の機能が衰えるように、脳の働きも低下。もの忘れが増え、新しいことを覚えにくくなるのは自然な老化現象です。しかし、認知症は脳の病気で、初期のうちにはもの忘れと区別がつきにくいので厄介ですが、両者の大きな違いは体験したことを覚えていくかどうか。昨日の夕飯に何を食べたかとかに思い出せないのがもの忘れ、認知症は食べた記憶そのものが消失した状態。しかも最近の出来事ほど忘れやすいという特徴があります。

軽度認知障害は、 機能回復の期待が!

軽度認知障害は5年でその半数以上が認知症へと進行するリスクがある一方で、約4割が正常な認知機能に回復したという国際的な研究報告も!認知症の前段階で、その進行や発症を遅らせる生活習慣や治療法に関心が高まっています。

認知症の早期発見 チェックリスト

3~4つでも
思い当たったら
ご用心!

物忘れがひどい

- 電話を切ったばかりなのに、相手の名前を忘れる
- 同じことを何度も言う・問う・する
- しまい忘れ、置き忘れが増え、いつも探し物をしている

判断力・理解力が衰える

- 料理、片づけ、計算、運転のミスが多くなった
- 新しいことが覚えられない
- 話のつじつまが合わない

時間や場所がわからない

- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 慣れた道でも迷うようになった

人柄が変わる

- ささいなことで怒りっぽくなった
- 周りへの気遣いがなくなり、頑固になった

不安感が強い

- 1人になると、怖がったり寂しがったりする
- 外出時、持ち物を何度も確かめる

意欲がなくなる

- 下着を替えず、身だしなみに構わなくなった
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ふさぎ込んで、何をしてもおっくうがり、嫌がる

※公益社団法人「認知症の人と家族の会」作成

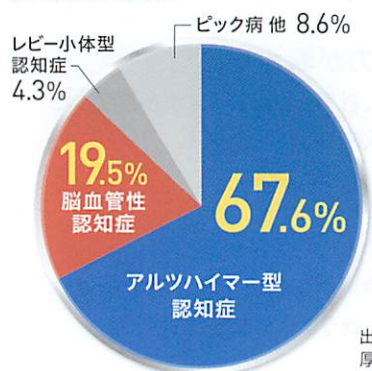
認知症と物忘れは違う

**家族でも見逃しやすい
認知症の初期段階**

認知症はある日突然起きるわけではありません。しかし、日頃の言動をおかしいと思いつつも、「年だからしかたがない」と見過ごすことも多く、また、認知症という現実を認めたくないという家族の心情もあり、発見が遅れがちです。しかし認知症は、症状が軽いうちに適切な治療が受けられれば、進行を遅らせることも可能です。大切なのは日頃からの予防と早期発見・早期治療。そのためにも初期のシグナルを見逃さず、専門の医療機関やもの忘れ外来などで相談をすることが重要です。

脳のメカニズムを知って 認知症の予防と対策!

認知症の種類



出典：2012年度厚生労働省調べ

認知症の約9割が「アルツハイマー型」と「脳血管性」

認知症にはさまざまな種類がありますが、ほぼ9割はアルツハイマー型と脳血管性によるもの。最も多いアルツハイマー型認知症は、βアミロイドという異常たんぱくが脳に蓄積し、脳が萎縮するためと見られています。アルツハイマー型になると記憶の司令塔である脳の「海馬」が真っ先にダメージを受けるため、新しいことが記憶できなくなるのです。βアミロイドは40〜50代から溜まり始め、認知症の芽はこの頃からすでに始まっていると見られています。

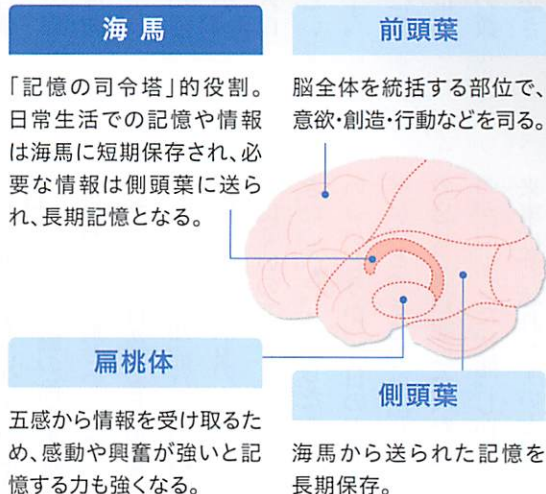
アルツハイマー型認知症

βアミロイドという異常たんぱくが脳に蓄積。これらが多数蓄積し、やがて“老人斑”と呼ばれる脳のシミを形成。神経細胞を死滅させ、脳の萎縮を進行させると見られる。糖尿病はアルツハイマー型のリスクを2倍にするとされる。

脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血など脳卒中が要因で発症。血の塊などによって脳が圧迫されたり血管が破れたりすることで、機能が低下。原因となる障害を取り除く外科手術で認知機能が回復することも。高血圧・糖尿病・脂質異常症は三大因子。

記憶と関連する脳の部位



レビー小体型認知症

脳細胞に“レビー小体”という異常なたんぱく質が蓄積して発症。進行が速く、幻覚や妄想、うつ症状、転びやすくなるなどのパーキンソン様症状が特徴。

ピック病

ピック病は、記憶に関わる前頭葉と側頭葉の萎縮が徐々に進行。衝動のコントロールが難しく、万引きや暴力行為など問題行動に結びつきやすい。



女性のアルツハイマー型認知症は男性の1.5〜2倍!?

若年性認知症とは対照的に、高齢者のアルツハイマー型認知症は、女性の方が男性よりも1.5〜2倍近い発症率。これは女性ホルモンが深く関係し、女性ホルモンが減ると記憶や学習に関わる神経伝達物質のアセチルコリンも減少するためと考えられます。

全国で4万人近くもの若年性認知症

認知症は高齢者だけに起こるわけではありません。18歳〜65歳未満で発症する“若年性認知症”もあり、日本での患者数は約4万人。男性が女性の2倍ほど多く、認知症の原因となる疾患が男性に多いためと見られています。また、40〜50代の働き盛りで脳の疲労を訴える数も増え、情報過多の現代では脳がオーバーヒートしていると専門家は警告しています。

年齢を重ねるほど

”脳力“は高まる!?

誰 もが直面する脳機能の低下。事実、脳の神経細胞は20歳頃をピークに減少し始め、年齢とともに脳の働きは衰えると言われてきました。しかし、1998年、スウェーデンの大病院の研究チームで、ヒトによる臨床データにおいて、脳の海馬で新たな神経細胞が

生まれ続けているとの報告が。脳細胞は再生しないというこれまでの常識に一石を投じる、大きな可能性として注目を集めました。

また、脳全体の細胞が減っても、細胞同士がつながるネットワークが円滑であれば、脳はいくつになっても活性化。そこが体の他の臓器とは異なる脳の不思議で、経験値が上がれば上がるほど、”脳力“が高まる可能性を秘めています。

脳は一生、成長を止めない

新たな興味や刺激で脳を活性化

しかし、決まりきった生活スタイルやワンパターンな思考は脳を飽きさせ、その成長に歯止めをかけます。脳の萎縮にもつながり、将来的な認知症のリスクも高まります。脳は新しい経験や知識が大好きです。脳の神経細胞はさまざまな刺激を受けて初めて活性化。趣味を楽しむ、旅先の光景に感動する、軽い運動をするなどで脳の神経細胞は十分活

学ぶ!楽しむ!を实践するシニアが続々と!

65歳で英会話を始め、苦手なリスニングを克服しながら7年目で英検2級に合格した72歳の女性。ずっと天文学に興味があった男性は、定年を機に放送大学に入学し、今ではボランティアで小学校の天体クラブで指導。また、82歳でピアノの練習を始め、バイエルの初級を毎日欠かさずレッスンする女性など、脳はいくつになっても成長を続けることを実証するシニアが増えています。



インターネット検索は手軽な脳トレ!

性。こうした脳の活動が、認知症になる確率を下げると見られています。パソコンが苦手という高齢者も少なくありません。しかしインターネット検索は知りたい情報にたどり着くために言葉を考え、それらの情報を判断・選択しなければなりません。こうした知的活動を繰り返すことが脳を刺激し、手軽な脳トレになると見られています。

パソコンゲームで、認知機能アップ!?

認知症予防に役立つとして話題になった百マス計算や数独、さらには将棋、囲碁、チェスなどに加え、最近ではパソコンゲームによる認知能力の向上にも期待が寄せられています。アメリカの大学の報告によると、60歳以上のパソコンゲーム未経験者を集めて、8週間の調査を実

施。結果は、運動や手作業などの作業記憶、視覚的短期記憶など、60歳以上の人に欠落しがちな認知機能の向上が確認されたとの報告が。パソコンゲームが頭脳刺激となり、認知症を遅らせたり、進行を緩やかにしたりする可能性として注目されています。



脳は体の中で最も エネルギーを大量消費

私

達の体の中で最も栄養を必要とする器官、それが脳です。臓器としては小さく、体重の2%にあたる平均1kgほどの重さですが、必要とするエネルギー量は18~20%。全身で使うエネルギー量の1/5を脳で使用しているのです。

でも、なぜそんなに大量のエネルギーを必要とするのでしょうか？それは、脳が24時間活動し続ける体の司令塔だからです。睡眠中もリラックスしている時も、脳は絶え間なく活動。記憶や情報処理だけでなく、内臓の働きや体温調節、ホルモンの分泌など、全身のあらゆる機能をコントロール。体の中で一番の働き者だからこそ、十分な栄養やエネルギーが与えられなければ脳の機能は阻害され、老化も進んでしまいます。

食生活で

脳の酸化や糖化防止

膨 大なエネルギーを消費する脳では、大量の酸素が使われます。その結果、発生するのが活性酸素。細胞をサビ(酸化)させて老化を促進する元凶となり、アルツハイ

脳は働き者で 大食漢！

マ型認知症を誘発する要因のひとつと言われています。

さらに最近では、脳内のたんぱく質が「糖化」すると、異常たんぱく質がβアミロイドに変質するものが出てくると見られ、アルツハイマー型認知症と関わりがあるとも考えられています。

体の酸化も糖化も避けて通ることはできません。しかし、これらを抑える力を高める食材や栄養素を取り込むことで、活性酸素や糖化物質を軽減することが可能です。ところが忙しい現代人の食生活は、脳が働くために必要な栄養素を十分に摂れていない人が多いと専門家は言います。

あなたが食べるものが体を変え、脳の健康寿命を後押しします。働き者で大食漢の脳に、しっかりと栄養補給を！日々の生活で実践できる確実な老化対策、それが、食生活による「脳活」です。

*たんぱく質が余分な糖と結びついて老化物質に変化する反応

脳は体重の2%なのに、
全エネルギーの約18~20%を消費！



「脳活」を応援する
ブレインフード！

最

近、よく見聞きする「ブレインフード」という言葉。脳の機能アップを応援する栄養素や食材を指し、血行促進や抗酸化、抗糖化などを目的にした「脳活食」として注目されています。日頃の食事で摂りにくい食材やブレインフードとなる栄養素は、サプリメントを上手に利用して、脳のための栄養管理を心がけましょう。

ードで脳の機能アップ!

食生活からも積極的にアプローチして、元気な脳を目指しましょう!

しっかり摂りたい
ブレイン
フード

脳のための栄養素

ガラナ

新・注目株

記憶や集中力を応援する、
注目の成分

南米原産のカエデ科の植物。臨床データでも、脳を刺激して記憶や集中力を高めるなどの報告が。また、マウス実験でβアミロイドたんぱく質の抑制が見られ、アルツハイマー型認知症の予防でも期待されています。

FDA(食品医薬局)で安全性を認められた食品

ガラナはアメリカで有害な食品や薬品の調査・取り締まりを行っているFDAによって認められたGRAS*食品。体に安全な成分としても期待が高まっています。

*Generally Recognized As Safe=一般に安全と認められている食品にのみ許された食品安全表示

ビタミンB群

新・注目株

集中力を高め、脳の機能アップ!

脳の活発な働きのカギとなる神経伝達物質の合成に欠かせない成分。脳のさまざまな機能と深く関わっているため、不足すると情報処理能力や集中力が低下する原因に。たんぱく質と一緒に摂ると脳の健康維持に効果的です。

ビタミンB6、B12、葉酸不足は認知症リスクを高める!?

中でも特に認知症との関係が深いのがビタミンB6、B12、葉酸の存在。これらは脳の萎縮や認知機能の低下を招く危険因子を抑える可能性が期待され、臨床実験でも有用性が報告されています。

イチョウ葉

脳のサビを抑え、認知症予防薬としても

イチョウ葉に含まれるフラボノイドなどの抗酸化成分には、酸化ダメージを受けやすい血管を守り、脳の血流をスムーズにする働きが。世界の約40カ国では、認知症の予防のために使われ、ドイツやフランスなどでは医薬品として使用されています。

DHA

若々しい脳や記憶力をサポート!

アジやサバなど青魚に含まれる血液サラサラ成分。オメガ3系脂肪酸のひとつで、神経細胞を柔軟に保って若々しい脳を支え、神経細胞の成長を促す因子を増やす働きも。アルツハイマー型と脳血管性の認知症に働きかける点でも期待が。

レシチン

記憶力アップのカギ! 認知症予防にも期待

卵黄や大豆製品に含まれるリン脂質。ビタミンB群とともに、記憶のネットワークを活性化させる神経の合成に欠かせない成分。脳神経細胞の細胞膜の材料であり、栄養分の取り込みや老廃物の排出などにも深く関わっています。

たんぱく質

脳をつくる材料で、脳の活性にも深く関与!

脳の神経細胞はもちろん、セロトニンやドーパミンなど、神経伝達物質の多くもたんぱく質でつくられています。不足すると脳内の情報交換がスムーズに行われず、記憶力や思考力だけでなく、やる気や集中力の低下にも。

認知症研究における期待の新成分

ブドウポリフェノールは抗酸化物質としてよく知られていますが、脳の血流にも関与すると見られ、研究が進められています。スムーズな血流は脳に酸素や栄養素を届け、新しい神経伝達物質をつくるうえで重要なため、認知症対策の新たな注目株として期待されています。

ブレインフ

あなたが食べるもので、脳は変わる!