

以下は雑誌「PHP Business THE 21」（50～53ページ）の要約・抜粋です。

「認知症の原因物質は40代から溜まり始める」と広川慶裕氏（認知症専門ひろかわクリニック）は指摘されます。今月は将来の発症リスクを抑える「食事・運動・睡眠」のポイントの紹介です。

1・脳に溜まる老廃物が原因

認知症には様々なタイプがありますが、日本での発症例の7～8割ほどは「アルツハイマー型」や「レビー小体型」など、脳に老廃物が蓄積することが原因となるタイプが占めています。

この老廃物が溜まり始める時期は40代からと言われています。

例・アルツハイマー型認知症は「アミロイドβ（ベータ）」という物質が原因となりますが、アミロイドβは記憶を脳に定着させるために必要な物質でもあります。

そのためアミロイドβは人の体内で毎日生成され使用後はすぐに代謝されて排出されます。が、年をとるとアミロイドβを排出する機能が弱まり脳内に蓄積されてしまいます。

アミロイドβの蓄積量が一定のラインを超えると次第に認知症の症状が出てきます。

2・認知症予防対策①睡眠

対策の最重要実行は睡眠です。脳は睡眠中に「少し収縮」します。この収縮により生じる僅かな「隙間」を使ってアミロイドβなどの老廃物を脳脊髄液が洗い流しています。

十分な睡眠は「老廃物の排出」のための必須条件で、最低でも毎日5時間以上の睡眠が必要とされています。それ以下ではアミロイドβを排出しきるのは困難と言われています。

そして睡眠は、23時～3時がゴールデンタイムとされています。この時間帯には成長ホルモン（身体を修復するホルモンで脳神経の成長・発展にも寄与）が最も分泌されやすいためです。

3・認知症予防対策②運動

身体運動（ジョギング・ウォーキングなどの有酸素運動と筋肉トレーニング）は脳トレーニング（パズルなど）より効果が豊富です。

筋肉トレーニング後に分泌されるホルモン（成長ホルモン）は脳神経の成長・発展にも作用します。

スロージョギングは有酸素運動でもありますが、意識してゆっくりと歩くような速さで行います。この運動はウォーキングの1.5倍程度の運動効果があります。

筋肉トレーニングやスロージョギングをしながら異なる作業を同時進行することがお勧めです。

例えば、ジョギングをしながら道行く車のナンバーを足し算・引き算などをしてみることです。

4・認知症予防対策③食事

若々しい脳を維持するには先ず「高タンパク質・低糖質」です。プロテインスコアが高い肉や卵、魚などの動物性タンパク質を優先的に摂取してください（植物性タンパク質よりも）

私（広川トクター）はクリニックの患者さんたちに「卵は一日3つ食べるように」と指導しています。卵を食べるとコレステロール値が上がって体に悪い説は過去の話です。

青魚・オリーブ油・バターなどの「良い油」は積極的に摂取しサラダ油やマーガリンの摂取は控えましょう。…以上が、認知症発症リスクを抑えるポイントアドバイスでした。