

40代からの予防が効果的。認知症を遠ざける生活習慣。

まだまだ先の話、と思わずなれ。認知症を招くリスクは40代、50代から始まりつつある。原因と今すぐできる対策を紹介しします。

女性の場合、男性と比べると認知症の発症率は高いといわれる。特に認知症の中で一番多いタイプ、アルツハイマー型認知症は5倍以上とのデータも、「アルツハイマー型引き起こされる原因で今わかってきていることは、脳の中に不要なゴミが溜まる、ことです」と、医師の橋本尚幸さん。

「ゴミとは、アミロイドβというタンパク質。通常は分解され排出されるが、それがうまくいかない脳内に残り、神経細胞にまでわりつき始める。そのゴミが脳の神経細胞に溜まることで老人斑というシミとなり、認知症の前段階の軽度認知障害(MCI)の状態に。さらに進行すると脳の神経細胞が死滅



橋本尚幸さん カリフォルニア州ロサンゼルス市在住。元東京大学医学部神経内科教授。現在は、元東京大学医学部神経内科教授。現在は、元東京大学医学部神経内科教授。

します。アミロイドβの蓄積は、記憶を司る脳の海馬周辺から生じることが多いため、脳内の情報伝達を阻害し認知症を引き起こすと考えられています。発症のリスクを抑えられる。40代、50代から対策を。

予防策はあるのだろうか？「認知症はまったく避けられないものではなく、対策を講じればリスクを減らすことは可能です。脳にアミロイドβが溜まり始めるのは認知症発症の10〜20年前なので、できるだけ早く40代、50代のうちから生活習慣全般を改善することが大切となります。」

そのひとつが運動。「運動は認知症予防のための項目で上位に入ります。週150分の有酸素運動を行うことが推奨されています。睡眠をしっかりとることも大切です。眠っている間に脳に溜まりかけていたアミロイドβの分解が促されます。就寝直前のスマホ利用や夜酒は、睡眠の質を落とすので控えましょう。」

認知症チェック表

- 物忘れが進んだと自覚するようになった
- 同じ話を何度も繰り返す
- 物が片づけられず、以前より家が散らかっている
- 身だしなみに無頓着になった
- 長い話を聞いていると、途中で理解できなくなる
- 外出、人との会話が減った
- 単純なことで怒りっぽくなった

3つ以上該当する場合は要注意。

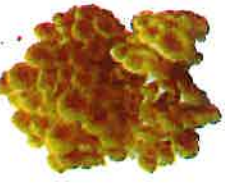
脳に神経細胞に直接働きかける。注目の成分エルゴチオネイン。

さらに重要なのが食生活だ。「高血圧や糖尿病は認知症を招く危険因子。まずは、糖質、脂質、塩分は摂りすぎないこと。さらに抗酸化作用のある食品を積極的に摂ってください。」たとえばビタミンAやCなどの抗酸化ビタミンが摂れる色の濃い野菜、ビ

加齢による衰えや不安をケアし、仕事も趣味ももっとマウツメンに。

キノコが多く含まれる従来品のアミノ酸、エルゴチオネイン、ビタミンEの約7000倍の抗酸化作用があり、体内で行なわれる酸化ストレスや活性酸素の発生を抑え、一日5回を12週間繰り返すと、記憶力や注意力の改善が見られたという研究結果(左図)も報告されている。

注目のタモギタケとは？タモギタケは、日本では北海道や東北で夏の酒しか採れず、流通にも向かないため「幻のキノコ」と呼ばれてきた。響りが高く味はまるやかで、物に絡み、汁物の具にすると旨味のあるタンパク質とされる。最近品種改良が進み一年中栽培できるよう。学校給食や、加工食品、サプリメントにも利用されている。



健やかな脳をリフレッシュする成分エルゴチオネインを手軽に毎日

記憶の番人

タモギタケ由来のエルゴチオネイン含有。

本品にはエルゴチオネインが含まれます。抗酸化作用をもつエルゴチオネインは細胞的損傷を抑制し、中高年の記憶力(人や物の名前などを記憶し、後から呼び出す能力)及び注意力(物事に集中して注意を集中して持続させる能力)を維持する効果が期待されます。

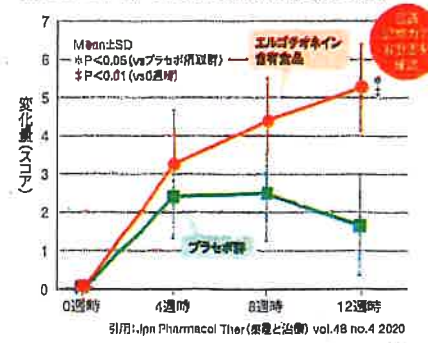
本品は、高齢者の認知症において記憶の保持の補助が期待できるものとして、消費者庁に届け出されたものです。ただし、特効薬や治療薬ではありません。本品は、医師の診断、治療、予防を目的としたものではありません。副作用、禁忌、注意、用法を必ずお読みください。

内容量：120粒入り(約30日分) 4,980円。送料別。送料別。送料別。

認知の番人 120粒入り(約30日分) 4,980円。送料別。送料別。送料別。

認知の番人 120粒入り(約30日分) 4,980円。送料別。送料別。送料別。

健常者および軽度認知障害者に対するエルゴチオネイン含有食品の認知機能改善効果



引用: Jpn Pharmacol Ther (薬理と治療) vol.48 no.4 2020

Cognitrix(コグニトックス)テストによる認知機能の変化(個別乗算) / 対象: MMSSEスコアが23~30点の成人男女40名 / 実験食: 抗酸化食品エルゴチオネイン含有食品、プラセボ食品 / 期間: 12週間

問合せ先 (株)エル・エスコローポレーション 0120-193-293 (平日9:30~17:30) <http://記憶の番人.com>