

## なるほど健康講座

## 『物忘れ 何を食べたなら良いのか』



ハーモニークリニック  
神経内科 岡 安 裕 之

認知症の予防に何か1つだけ役立つ食べ物というのは残念ながらありませんが、バランスよく食べるとアルツハイマー病の発症リスクを減らす食品の組み合わせと逆に控えたほうがよいものがアメリカで報告されています。マインド食と呼ばれ、摂ったほうが良いものとして全粒穀物、緑黄色野菜(週6日以上)、ベリー(イチゴ、ブルーベリー等週2回以上) 魚類(特に秋刀魚、鰯、鯖など青魚を出来るだけ多く)、鶏肉(週2日以上)、豆類(大豆製品等、週3日以上)、ナッツ類(くるみ等週5日以上)、オリーブオイル(できるだけ毎日)、赤ワイン(1日グラス1杯、大量飲酒は逆効果)が挙げられており、控えたほうが良いものとして赤身肉(週4日以下、制限しすぎで低栄養になっては逆効果)、ファストフード・揚げ物(週1回以

下)、バター、マーガリン(出来るだけ少なく)、チーズ(週1回以下)、菓子パン・ケーキ(週5回以下)の5つが挙げられています。食べたほうが良いものとして挙げられているものでも食べ過ぎや運動不足から肥満になっては予防効果を期待はできません。又食品でないが塩分の取り過ぎも高血圧から動脈硬化を進め脳の老化につながるのです、控えないといけません。日本の食生活と認知症の関係の研究は多くありませんが、従来の和食も塩分の取り過ぎを除けば魚の摂取が多く、動物の脂が少ない点で予防に有用とする報告があります。欧米の食事と違い海藻の摂取が多いことも良いほうに働いていると考えられます。高齢者に多い低蛋白血症・貧血も認知症発症に関係するから牛乳を飲んだ人の方が発症率は低いと言われています。嗜好品である緑茶、コーヒーも認知症予防に役立つようです。カレーに使われる香辛料にもアルツハイマー病の原因物質の脳への沈着を抑えるとの動物での報告がありますが、毎日食べて有効かは明らかになっていません。

高血圧、脂質異常症、糖尿病といった認知症を進行させる病気があればその治療が

第一ですが、運動、社会活動参加と同じ位に毎日の食事を偏らずに摂ることも認知症予防には大切なことといえます。

## 明医研 ニュース

●平成30年7月より、院内体制の強化に向けた見直しを行い、新たにハーモニークリニック副院長に中井秀一先生と市川聡子先生、医療法人明医研医局長に松林洋志先生が就任いたしました。

●明医研は平成30年8月7日で開設23周年を迎えました。これに伴い7月28日に緑区にあるプラザイーストにて明医研職員研修会を実施しました。(関連記事p6)

●海外視察の受け入れ

米国力リフォルニア州オークランドよりChen医師が、デュエット内科クリニックをはじめ明医研の事業所を見学されました。(表紙⑤)

●今年度もIPW(多職種連携)実習がハーモニークリニック院内において8月20日から22日にかけて行われました。