

9月 認知症を予防しよう!

同志社女子大学
公衆栄養学研究室
まっしー

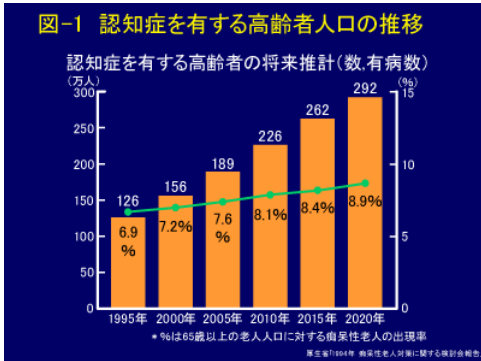


こんにちは。9月になりましたが、まだまだ暑い日が続きますね。体調はいかがでしょう?今月のテーマは認知症です。みなさんは認知症についてどのくらい知っていますか?

そもそも認知症とは・・・?

認知症とは「生後いったん正常に発達した種々の精神機能が慢性的に減退・消失することで、日常生活・社会生活を営めない状態」をいいます。

認知症の最大の危険因子は**加齢**です。65～69歳での有病率は1.5%ですが、85歳では27%に達します。過去と現在、未来におけるわが国の推定認知症患者数を図1に示しました。



2010年では200万人程度といわれてきましたが、専門家の間では、すでに65歳以上人口の10%(242万人程度)に達しているという意見もあります。今後、高齢者人口の急増とともに認知症患者数も増加し、2020年には**325万人まで増加する**とされます。

わが国の認知症の原因疾患は、1980年代まで脳血管性が最多とされましたが、近年の疫学研究はアルツハイマー病が最も多いとする傾向にあります。性差については、**アルツハイマー病は女性に、脳血管性は男性に多い**とされます。最近注目される若年性認知症は、18歳以降44歳までに発症する認知症を若年期認知症と呼び、45歳以降64歳で発症するものを初老期認知症と呼びます。

2006年から2008年にかけて、全国の5県2市で実施された若年性認知症に関する疫学調査では、18～64歳人口における10万対の患者数は**47.6人**で、男性57.9人、女性36.7人と、**男性に多い**傾向が認められました。全国における患者数は3.78万人と推定されました。また認知症の原因疾患としては、**脳血管性認知症**が最多でした。

旬のさんまを使ったレシピ さんまのソテー～フレッシュトマトソース～



- 材料(1人分)
- | | |
|------------|--------------|
| さんま 70g | オリーブ 5g |
| 小麦粉 小さじ2/3 | にんにく 1g |
| 塩・こしょう 少々 | 乾燥パセリ 適量 |
| なす 70g | オリーブ油 小さじ3/4 |
| トマト 70g | |



認知症予防のアドバイス

認知症には、「これをすれば進行が止まる」という妙法はありません。しかし、予防という面において有効性が実証されている**食事と運動**があるので紹介します。

食事面・・・

抗酸化物質
ビタミンE、ビタミンC、βカロテンがあります。酸化による傷害から体を守ります。

不飽和脂肪酸
とくに魚油に含まれるω-3系の**長鎖不飽和脂肪酸**は、血栓予防、抗炎症作用、降圧作用、インスリン感受性への作用など多くの効果を有しています。DHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)があり、特にサバ・イワシ・サンマなどの青魚があります。米・タフツ大学がおこなった調査によれば、**魚を週2回食べている人は、月1回しか食べない人に比べてアルツハイマー病の発症は約41%減少する**という結果が出ています。

運動面・・・

運動をすると、認知機能の低下するものが有意に少なく、高齢者の認知症の発症を減少させていることがわかっています。運動が効果をもつメカニズムとしては、脳血流の増加作用や神経成長因子への刺激作用も考えられています。

具体的には、**週2から3回以上、30分以上運動**をすることをおすすめします。また、運動しているときに「**4の倍数で手をたたく**」、**しりとり**をしながら運動するなど、運動に認知課題(頭の体操)を組み合わせたものは、より認知症の予防に有効であるとされています。

趣味を持つこと、料理をすること、社会の中で役割を持つことも認知症予防につながります♪

DHA・EPAが豊富。さらにカルシウムの吸収を高めるビタミンDがたっぷりです!



作り方

- 1 トマトは角切り、にんにく、オリーブはみじん切りにします。
- 2 なすは3mm厚さの斜め薄切りにします。
- 3 さんまを開き、塩・こしょうをし、小麦粉をふります。
- 4 フライパンにオリーブ油を熱し、魚を皮目から焼きます。
- 5 なすも焼き色が付くように焼きます。
- 6 オリーブ油を熱し、1を加え塩で調味します。
- 7 なすを敷き、上に魚を盛り付け、6のソースをかけます。