



# 健康コラム



2022  
1.2月号



## ～認知症予防と食～



現在認知症は増加の一途を辿り、認知症予防は世界中で調査や研究が続けられています。その中でも食生活、運動、趣味、社会参加などが予防に良い影響を与えられています。完全な予防方法は今はありませんが、近年は認知症になりにくい食事が注目されています。



### 4つのタイプの認知症



認知症には大きく分けて4つの種類があり、症状がそれぞれに異なります。

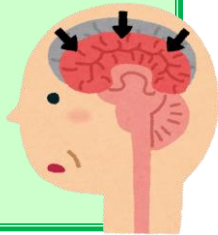
#### アルツハイマー型認知症

##### 【主な症状】

- ・記憶障害
- ・物事をうまく進められない

##### 【食に関して】

- ・味覚・臭覚の低下
- ・嚥下障害



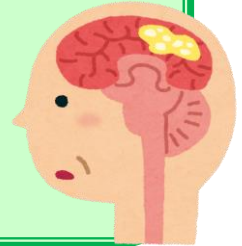
#### レビー小体型認知症

##### 【主な症状】

- ・筋肉がこわばる
- ・幻視
- ・注意力低下

##### 【食に関して】

- ・臭覚障害



#### 血管性認知症

##### 【主な症状】

- ・運動機能低下
- ・感覚機能低下

##### 【食に関して】

- ・嚥下障害



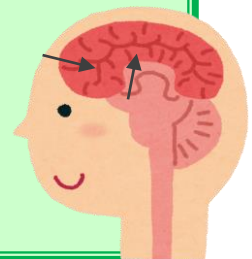
#### 前頭側頭型認知症

##### 【主な症状】

- ・行動障害（同じことを繰り返す）

##### 【食に関して】

- ・味覚の変化
- ・過食、一気食い





## 認知症予防と食生活



九州大学のグループが実施している大規模な疫学研究に、世界的に有名な「久山町研究」があります。福岡市に隣接する糟屋郡久山町の住民を対象に1961年から50年以上にわたり調査を続けて有益なデータを出しています。そこで、1988年に久山町の健診において食事調査を受けた認知症のない60～79歳の住民1,006人を17年間追跡した研究があります。

予防には下記の食品が発症を抑制すると報告されています。

### 認知症予防のための食事パターン

#### 増やすとよい食品

大豆・大豆製品

緑黄色野菜

淡色野菜

海藻類

牛乳・乳製品

果物・果物ジュース

芋類

魚

卵



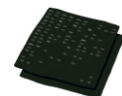
#### 減らすとよい食品



米酒



\*お米を食べていけないのではありません。



1回の食事で少しお米を減らした分、大豆製品、野菜、乳製品を多く摂取する食生活



**低糖質で高たんぱく質の食事が認知症発症のリスクを抑える**

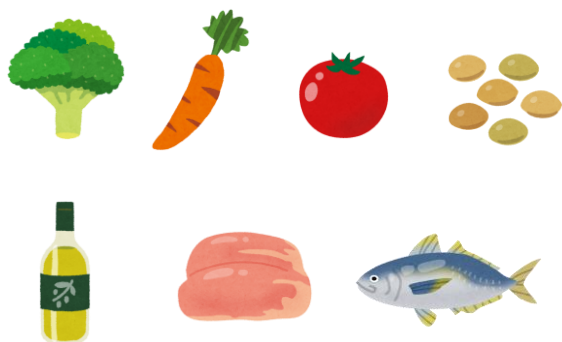
また2015年、アメリカ シカゴのラッシュ大学メディカルセンターの研究グループが「アルツハイマー型を予防する効果が高い」としてマインド食（地中海料理と高血圧を改善するというダッシュ食を合わせたもの）として下記の食材を挙げています。

### 積極的に摂取するとよい食材

緑黄食野菜・豆類・全粒穀物・オリーブオイル・鶏肉・魚類・赤ワイン・ベリー類

### なるべく控えたい食材

脂の多い肉・マーガリン・糖分脂肪分が多いスイーツ・ジャンクフード・



認知症になりにくい食事には、「抗酸化作用」や「脂肪酸」に深く関連していると言われています。



コーヒー・緑茶

オリーブオイル  
ココナッツオイル

青魚  
アジ・イワシ・さんま



カレー粉

### 認知症の予防を高める可能性あり♪

#### ビタミンD

きくらげ・かつお・いわし

#### ビタミンB12

あさり・牡蠣  
貝類・牛や鶏のレバー



## 口腔ケアで認知症予防！



高齢になっても歯が丈夫であれば、食生活に支障をきたすことなく自分の歯で食べる楽しみを味わうことができます。

口腔ケアの意識を高めるために、厚生労働省が作成している「口腔機能自己チェックシート」があります。食べ物をかんだり、飲み込んだりできなくなると、体力や認知機能が低下します。口腔環境は少しでも改善していきましょう！

### 【口腔機能自己チェックシート】

①から⑪まであてはまる方に○をつけて下さい。



- |                                  |                                     |
|----------------------------------|-------------------------------------|
| ①固いものが食べにくいですか                   | 1. はい 2. いいえ                        |
| ②お茶や汁物等でむせることがありますか              | 1. はい 2. いいえ                        |
| ③口がかわきやすいですか                     | 1. はい 2. いいえ                        |
| ④薬が飲み込みにくくなりましたか                 | 1. はい 2. いいえ                        |
| ⑤話すときに舌がひっかかりませんか                | 1. はい 2. いいえ                        |
| ⑥口臭が気になりますか。                     | 1. はい 2. いいえ                        |
| ⑦食事にかかる時間は長くなりましたか               | 1. はい 2. いいえ                        |
| ⑧薄味がわかりにくくなりましたか                 | 1. はい 2. いいえ                        |
| ⑨食べこぼしがありますか                     | 1. はい 2. いいえ                        |
| ⑩食後に口の中に食べ物が残りやすいですか             | 1. はい 2. いいえ                        |
| ⑪自分の歯または入れ歯で左右の奥歯をしっかりと噛みしめられますか | 1 a. どちらもできない 1 b. 片方だけできる 2. 両方できる |

(1 a、1 b) のいずれかがある場合は口腔機能低下の可能性が高く、注意が必要です



認知症予防を行うためには、食事だけでなく、運動、趣味などの生活習慣を見直す必要があります。できることから振り返ってみてはいかがでしょうか。



#### 【参考文献】

- ・ボケるボケないは「この習慣」で決まる 西崎知之著/廣濟堂出版
- ・認知症になる人、ならない人の生活習慣 石井映幸著/成美文庫
- ・認知症の食事ケア 山口晴保監修/主婦と生活社
- ・口腔機能自己チェックシート 厚生労働省
- ・地域高齢住民における認知症の疫学：久山町の研究 小原知之他/九州神経精神医学、第60巻、第2号

