

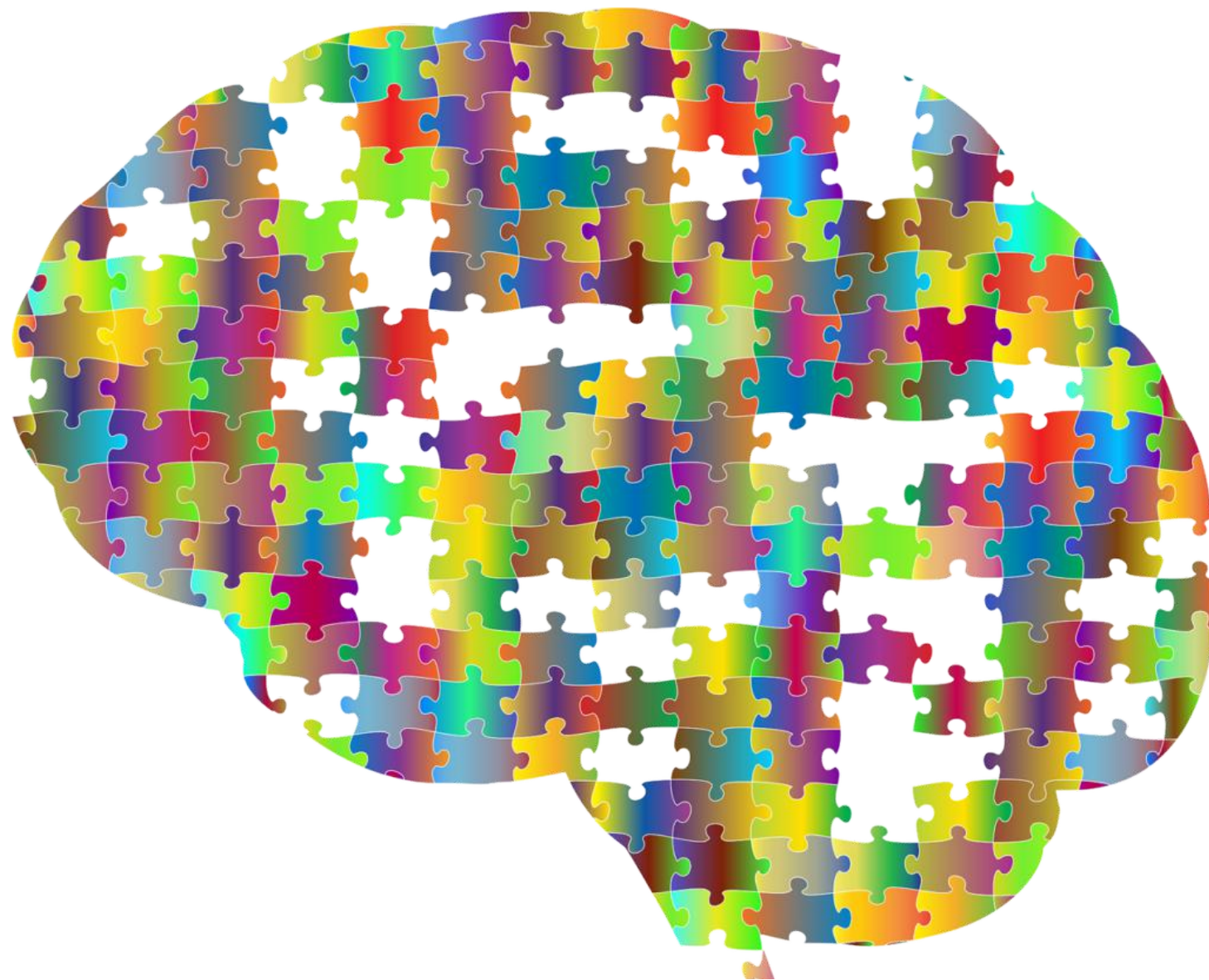
認知症
治療と予防

川並弘樹



- 厚生労働省の2015年1月の発表によると、日本の認知症患者数は2012年時点で約462万人、65歳以上の高齢者の約7人に1人と推計されています。
認知症の前段階とされる「[軽度認知障害（MCI: mild cognitive impairment）](#)」と推計される約400万人を合わせると、高齢者の約4人に1人が認知症あるいはその予備群ということになります。
- 団塊の世代が75歳以上となる2025年には、認知症患者数は700万人前後に達し、65歳以上の高齢者の約5人に1人を占める見込みです。

- 物忘れ
- 見当識障害
- 実行機能障害
- 失行
- 幻視



- 機能性医学では認知症をどのように診ているのでしょうか？
- 根本治療が大事だと耳にしますが、何が認知症の根本原因となっているのでしょうか？
- 認知症の若年化が心配されていますが、予防することは可能なのでしょうか？
- リーキーガット症候群、腸管壁浸漏（腸漏れ症候群）とは何か？
- 脳の症状とどのように関係しているのか？

食事、ストレス、毒素



腸内環境の乱れ



慢性炎症



腸漏れ症候群（リーキーガット）



様々な症状

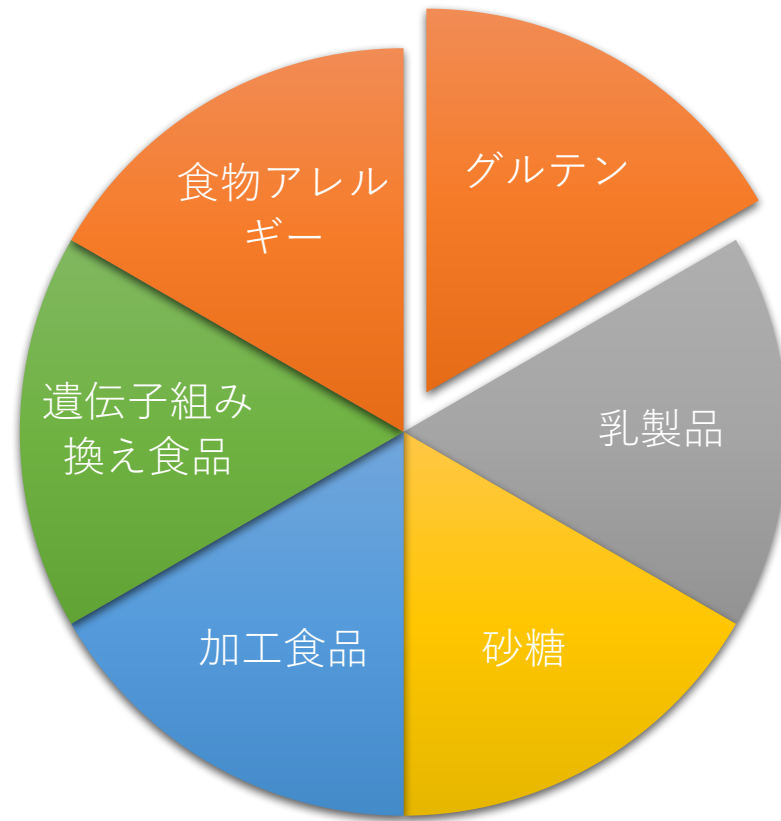


脳漏れ症候群（リーキーブレイン）



認知症

炎症を誘発する食物



終末糖化産物 (AGEs)

- Advanced Glycation End Products
- タンパク質や脂質が糖と結びついた物質
- 炎症を起こしリーキーガットを悪化させる
- 老化を進める原因
- およそ7%が体内に蓄積する
- 糖尿病、脳梗塞、心筋梗塞、アルツハイマー病、パーキンソン病、
がん、骨粗鬆症
- 焼く、炒める、揚げるとAGEsが増加する

避けたい油

- サラダ油、紅花（サフラワー）、ぶどう（グレープシード）、綿実、大豆、ひまわり、菜種、とうもろこし
- 菜種油（キャノーラ油）
- トランス脂肪酸：マーガリン、

SAD



毒素

- 有害重金属：

- カドミウム：タバコ、大気汚染、土壌

- 水銀：魚介類、破損した水銀体温計、

- 歯の詰め物、ワクチン

- 鉛：鉛を使用した水道管、おしろい（含鉛

- 白粉）

- ヒ素：魚介類、海草類、井戸水、温泉水

- ベリリウム：大気汚染

- アルミニウム：食品添加物、古いアルミ缶や調

- 理器具、ベーキングパウダー、

- ワクチン

有害重金属の人体への影響

- カドミウム：呼吸器障害、急性肺炎、腎臓障害、
- 水銀：呼吸器、消化器、腎臓、中枢神経系に影響
- 鉛：四肢の麻痺、顔面蒼白、嘔吐、下痢、血便、腎障害、
• 疲労、頭痛、四肢の感覚障害・痙攣、排尿障害
- ヒ素：めまい、頭痛、四肢の脱力、全身疼痛、呼吸困難、
• 皮膚癌、
- ベリリウム：深刻な慢性肺疾患、
- アルミニウム：けいれん、食欲低下、疝痛、過度の口渇、
胃痛、胃潰瘍、硬化した便、脾臓の痛み、
アルツハイマー、認知症

腸内細菌叢

我々の腸の中には約3万種類の細菌細胞が、約**1000**兆個存在しています。重さは約2キログラムにもなります。この腸内に生息する細菌類のことを腸内細菌叢(腸内フローラ)と呼びます。最近では、多くの種類、また安定した細菌叢が人の健康に不可欠だと多くの研究で証明されています。腸内細菌のバランスの失調は、2型糖尿病、心臓病、また炎症性腸疾患などあらゆる病気と関係しています。またここ数年腸内細菌と脳疾患（アルツハイマー病、パーキンソン病、自閉症、躁うつ病など）との関係が注目されています。

- Gut Flora



慢性炎症

炎症と聞くと熱感、痛み、発赤、腫れといったことを連想すると思います。この炎症は体外でも体内でも起こります。捻挫などの炎症は目に見えますが、体内の炎症は見ることはできません。

上記の炎症の原因となるものから身体がダメージを受けると、免疫機能が働きその症状を沈静します。

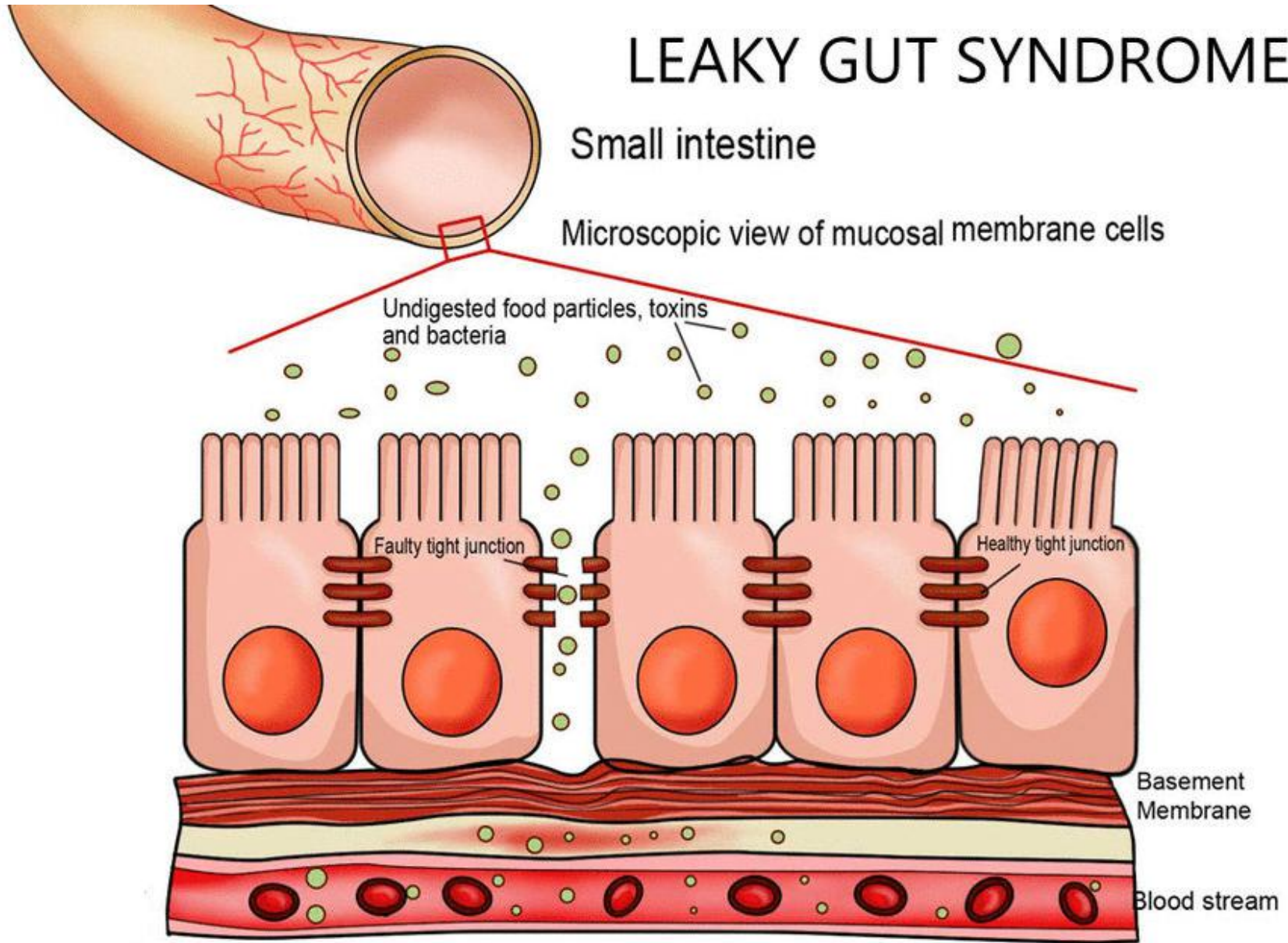
しかしこの炎症が慢性化すると我々の身体はとても悪い状況に陥ります。

炎症が止まらず免疫細胞が働き続けると、その周りの組織が破壊されてしまいます。その結果として腸漏れ症候群等の障害が起こってしまいます。

腸漏れ症候群（リーキーガット）

腸は上皮細胞と言われる薄い層に守られています。この層の細胞と細胞のつなぎ目は普段しっかりと閉じて(タイトジャンクション)、有害物質が体内に侵入しないようになっています。しかし腸が慢性的に炎症を起こすと、この細胞と細胞のつなぎ目に隙間ができてしまいます。そしてウイルス、細菌などが腸から血中に漏れ出し、様々な症状を引き起こします。

LEAKY GUT SYNDROME

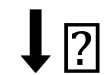


リーキーガット症候群：症状

- 消化器系：ガス、膨満感、下痢、便秘、過敏性腸症候群
等、
- 炎症性腸疾患：潰瘍性大腸炎、クローン病、
- 自己免疫疾患：関節リウマチ、橋本病、セリアック病、乾癬等、
- 皮膚疾患：ニキビ、湿疹等、
- 気分の激しい変動：鬱病、心配性、注意欠如・多動症/注意欠如・
多動性障害、自閉症等、
- 食物アレルギー
- 神経変性疾患：アルツハイマー病、認知症、パーキンソン病、
筋萎縮性側索硬化症、



Leaky Gut



Leaky Brain

脳漏れ症候群（リーキーブレイン）

脳には有害物質を簡単には侵入させないために血液脳関門という強力なバリアがあります。しかしこのバリアの機能が正常に働かなくなると脳内に様々な有害物質が入り込んでしまいます。そこで脳を守るために免疫機能が働きます。そして脳内に炎症が起こり、アルツハイマー病、パーキンソン病、自閉症、うつ病等の症状が出てきます。

Blood

Normal function allows selective passage across blood brain barrier

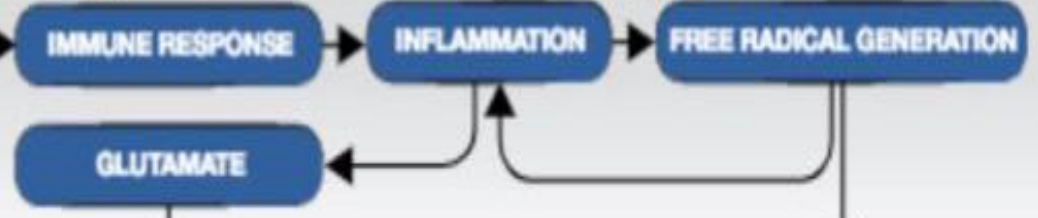
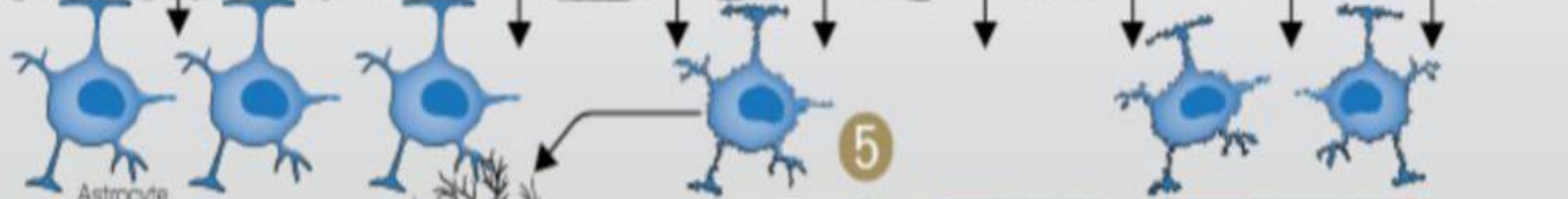
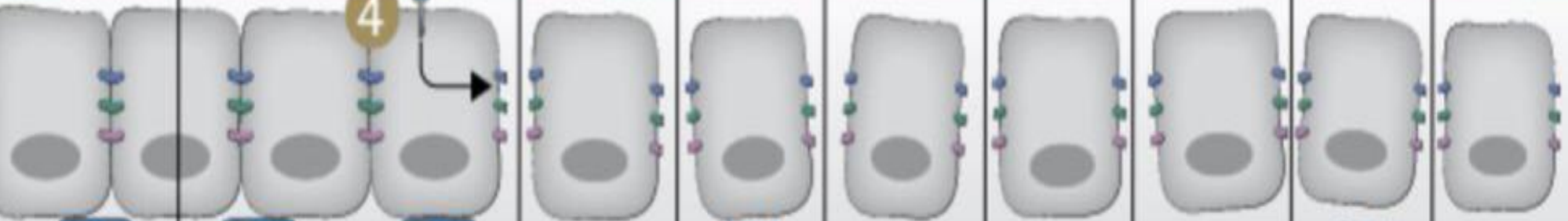
3
Entry of zonulin, tight junction proteins, antigens, pathogens, toxins, bacterial lipopolysaccharide, inflammatory cytokines, immune cells and antibodies from lamina propria into circulation

Blood brain barrier

4

5

Brain



NEUROINFLAMMATION

治療

- Remove : 腸にダメージを与える食物等を取り除く
- Replace : 腸に良い食物を摂る
- Repair : 腸を修復する
- Rebalance : 腸内のバランスを整える

Remove：腸にダメージを与える食物等を 取り除く

- グルテン
- 乳製品
- 砂糖
- 加工食品
- 遺伝子組み換え食品
- 食物アレルギー
- 有害重金属
- 水道水
- 抗生物質

Replace : 腸に良い食物を摂る

- ボーンブロス
- 発酵食品
- ココナッツ
- 身体に良い油 : アボカド、ギー、ココナッツ、オリーブ、
ごま
- オメガ3脂肪酸 : 亜麻仁油、えごま油、チアシード、ナッツ
類、青物魚、サバ、サーモン、ニシン、イワシ、

Repair：腸を修復する（サプリメント）

- プロバイオティクス
- 消化酵素
- L-グルタミン

• Rebalance : 腸内のバランスを整える

- 食事
- 睡眠
- 運動
- ストレス