認知症サポーター新聞

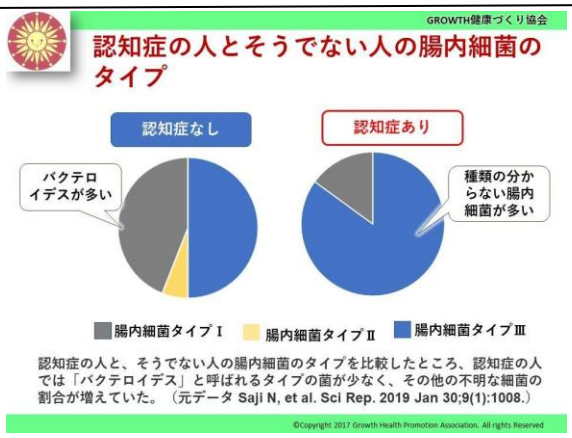
脳と腸の意外な関係

認知症にも影響

今回は、国立長寿医療研究センター　物忘れセンター副センター長　佐治直樹さんのお話をしたいと思います。佐治さんは物忘れ外来で腸内細菌と認知症との関係を研究しています。

近年腸の不調が脳に影響を及ぼす事が注目され、腸内細菌のコントロールが認知症予防に繋がるのではといわれ始めています。腸内細菌は、脳に必要な神経伝達物質を作る役割も持っています。腸内には、善玉菌と悪玉菌がいます。悪玉菌が増えると腸内環境が乱れ、脳の健康が損なわれます。腸内環境が乱れると、腸から脳に悪い信号が送られ、脳の健康に影響を与えます。これが認知症の進行に関わる可能性があります。反対に、腸内環境を良好に保つことで、脳の健康も守られ、認知症の予防や進行を遅らせることができるかもしれません。また、ストレスがあるとお腹が痛くなる、旅行先で便秘になる…そんな誰しもある体験からもわかるように、脳と腸は互いに影響し合って体調を保っています。腸内環境を整えるためには、食事、運動、ストレス管理が重要です。腸の健康を意識することで、脳の健康も守られると考えられています。

また、佐治さんの研究では、認知症でない人に比べて認知症の人の腸内細菌叢（細菌の集まり）には種類のわからない菌が多いことが判明したとのことでした。認知症になりにくい腸内環境を作れば脳の若さをキープできるということになります。



【発行】
泉地域包括
支援センター
リンデンバウム
TEL896-5960
FAX864-3006

食事で腸内環境を変えて

認知症を遠ざける

佐治氏は、日本人85人を対象に、どのような食生活が認知症リスクを抑える可能性があるのかを解析したところ、認知機能が良い人は魚介類、キノコ類、大豆類、コーヒーを摂取する割合が多い事がわかりました。これらの食品摂取が多いと腸内細菌の代謝産物濃度が低い傾向だったと結果が出ています。ファーストフードや緩和脂肪酸を多く含む高脂肪酸などの西洋型食事は腸内に炎症をもたらし、認知機能低下の危険因子であるとのことでした。

普段の食生活を見直して脳の老化速度を落としながら、五感をバランスよく使い気持ちよく体を動かし日々を過ごしていけたらと思います。

（日本経済新聞　一部引用）