

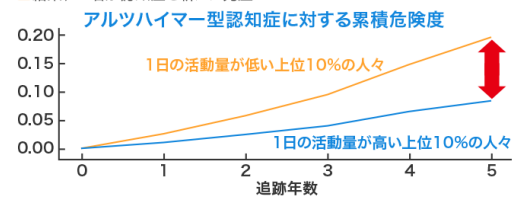


認知症と運動の関係



認知症に関連するのは特定の運動ではない

- 716名の健康な高齢者の活動量を10日間測定
- 平均4年間、研究対象者を追跡し、認知症(アルツハイマー型認知症)発症率を調査
- 結果、70名が認知症を新たに発症



家事などを含む生活全体の活動量が重要

Buchman et al., Neurology, 2012を参考に作成

ユニ・チャーム株式会社HPより

85歳以上の高齢者の4人に1人がかかると言われる認知症は、今後高齢化社会が進むにつれて、患者が増えることが懸念されています。いつか自分や家族がかかる可能性を考えると他人事ではありません。

認知症の70%を占めるアルツハイマー型認知症を予防する方法について様々な研究が行われています。その中で、運動が認知症と深く関わっていることが分かっています。九州大学が800人の高齢者を17年間追跡調査した結果、週に1回以上運動する習慣のある人は、そうでない人よりも認知症の発症率が40%も低いことがわかりました。

ジョギングや体操などの運動だけでなく、掃除などの家事やガーデニング、エスカレーターの代わりに階段を使うなどの日常生活の中で運動量を増やす心がけが大切です。

右のグラフは700名以上の高齢者を5年間調査し、家事なども含めた活動量の多い人と少ない人の認知症発症率を比較したものです。活動量の多い人の認知症発症率が低くなっています。

また、認知症ではないが、年齢相応より認知機能の低下が見られる軽度認知障害に対して運動を行った場合に、認知症を予防する効果があることがわかっています。軽度認知障害は認知症に移行する可能性が高い反面、場合によって認知機能が正常に回復することもあります。愛知県大府市で行われた認知機能低下予防プログラムでは、ストレッチ、筋肉トレーニング、有酸素運動などを行った結果、軽度認知障害を持つ高齢者の注意・実行機能や言語・記憶機能の向上が見られたとの分析報告があります。

さらに、運動をしている人の中でも、グループに所属して運動している人は、単独で行っている人よりも認知症の発症率が低いことがわかっています。グループに所属することによって、他者との交流が増え、運動の回数も増えることなどがその理由であると考えられます。



ダイエット治療の裏側で

近年、食事制限なしで痩せられる「GLP-1受容体作動薬」によるダイエット治療が登場しました。GLP-1受容体作動薬は膵臓に作用してインスリンの分泌を促し、血糖値を上がりにくくし、胃や消化管の動きを遅くし、さらに脳に働きかけて食欲を抑える効果があります。元々は糖尿病の治療薬として開発されたものです。肥満が深刻な社会問題となっているアメリカでは、電気自動車テスラ社CEOのイーロン・マスク氏をはじめとする著名人らがこのような薬で痩せたことを公表して、大ブームになっています。日本ではこれまで糖尿病治療のGLP-1受容体作動薬はありましたが、昨年、肥満症を適応とした薬が承認されたことで注目を集めています。

GLP-1受容体作動薬を保険適用で処方してもらうには、医療機関で肥満症と診断されていて、治療のために薬が必要であると医師が判断することが必要です。また、吐き気や胃腸の不調などの副作用があることも報告されています。

一部では自由診療で病気や肥満でない、いわゆるダイエット目的の人にも高額で糖尿病治療のためのGLP-1受容体作動薬が処方されているようです。痩せる薬としての需要が増大したため、本当に必要な糖尿病の患者さんが薬を手に入れにくい状況にまで発展し、厚生労働省から医療機関に薬の確保のための協力要請が出されています。

GLP-1受容体作動薬を用いたダイエットには検討すべき課題が多いようです。

編集後記

夏も近づく八十八夜と歌われるように、今年も新茶の季節になりました。

この時期に摘み取られるお茶は一番茶と呼ばれ、うまみと甘みが強いお茶です。新茶は緑茶の栄養成分のうちのテアニンが多いのが特徴です。渋みの元になるカテキンが少なめなので甘く感じられるようです。

テアニンはアミノ酸の一種でリラックス効果や睡眠サポート効果があると言われていています。新茶を飲んでリラックスするのもよいですね。



MINTECH
水素発生器
MT-A100

MINTECH

株式会社メンテナンス

〒136-0071

東京都江東区亀戸1-38-6-1501

TEL 03-5812-4560

FAX 03-6284-2257

E-mail: info@mintech.ne.jp

https://www.mintech.ne.jp/