



# 薬と栄養と認知症の改善

認知症は脳の神経細胞が委縮し損傷する病気です。その原因はいくつかありますが、原因疾患別に大きく分けるとアルツハイマー型（50%）、脳血管性（30%）、レビー小体型（10%）などに別けられます。脳の神経細胞内のβアミロイドタンパクが蓄積して起こるものを「アルツハイマー型」、脳梗塞や脳出血など脳血管性によるものを「脳血管性」、異常タンパク質が蓄積して起こるものを「レビー小体型」と呼んでいます。脳には約1,000億個の神経細胞があり、これが神経伝達物質を送る役割をしています。神経細胞が傷を負ったり死滅したりして脳が委縮し、脳全体のネットワーク組織が崩れて情報伝達が困難になりますのが認知症の症状です。

人の体は約37兆個ほどの細胞で構築されていますが、歳とともにこれらの細胞は徐々に壊死して、全体の約70%の細胞が壊死すると寿命がくると言われております。細胞は壊死してもまた新たに再生してくるものですが、その再生能力には限度があり、徐々に減少します。脳細胞も同様に減少し、脳の動きが低下して記憶力や認知能力が乏しくなっていきます。

認知症に対する治療として薬（アリセプト、レミニールなど）を服用しても、一時的に症状を緩和、抑制、鎮静化させるのみで、改善し回復させるなどできないのが一般的です。抗認知症薬などを服用すると一時的に症状が緩和したり少し落ち着いた感じがしますが、単なる対症療法のために症状を改善したり回復するなどの効果はありません。しかも薬による副作用を伴う可能性もあります。下記の副作用は、アリセプトの「エーザイ株式会社」、レミニールの「ヤンセンファーマ株式会社」が自ら発表しているものです。

## 抗認知症薬の副作用

<アリセプト>

心筋梗塞、心不全、消化性潰瘍、肝炎、肝失神、徐脈、心ブロック、急性汎発性発疹  
機能障害、脳性発作、脳出血、脳血管障害、性膿疱症、肝炎、感染症および寄生虫症、悪性症候群、呼吸困難、急性脾炎、急性腎不全、原因不明の突然死、血小板減少、食後嘔吐、下痢、便秘、不眠、眠気、幻覚、攻撃性、妄想、多動、抑うつ、躁状態、悪夢、振戦、徘徊、頭痛、動悸、血圧上昇・低下、尿失禁、白血球減少、貧血等。

<レミニール>

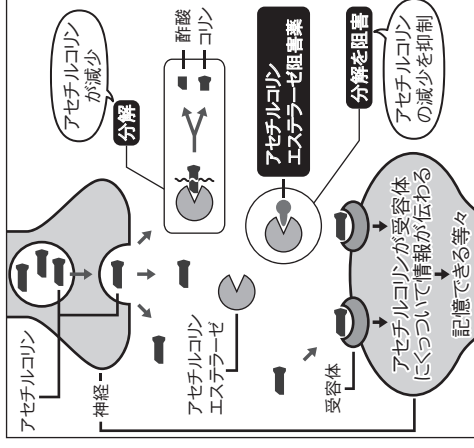
失神、徐脈、心ブロック、急性汎発性発疹、性膿疱症、肝炎、感染症および寄生虫症、悪性症候群、呼吸困難、急性脾炎、急性腎不全、原因不明の突然死、血小板減少、食後嘔吐、下痢、便秘、不眠、眠気、幻覚、攻撃性、妄想、多動、抑うつ、躁状態、悪夢、振戦、徘徊、頭痛、動悸、血圧上昇・低下、尿失禁、白血球減少、貧血等。

脳細胞の30%はリン脂質によって構成されています。しかし長い人生の間これら

のリン脂質はストレスによって徐々に消耗し、認知症患者の脳内は15%ほどに減っているといえます。脳の働きはこのリン脂質（アセチルコリン、ホスファチジルセリン、インシトール、ホスファチジルエタノールアミンなど）が十分ににあるか否かで決まるともいわれています。またリン脂質は摂ることによって、脳の働きにとって必要な他の栄養素の吸収力を高めたり、 unnecessary 物質を脳細胞から排出したり、必要な酸素を摂り込んだり、活性酸素を抑制したり、脳内ホルモンの分泌を促進したり調整する働きもあります。しかもリン脂質は血中のコレステロールを溶解し、血液循環を促し、心臓病や脳梗塞、脳出血を予防する働きなどもあるのです。リン脂質はほとんどの細胞膜の構成成分（約45%）であり、これが私たちの健康と生命維持に深く関わっているのです。

病気を治療するためには病気の本当の原因など本質的なこと、細胞が本来必要として求めているものなどを考えていかなければいけません。ところが、残念ながら現代医療は薬ばかりに頼り、そういったものが全く無視されています。

参考までに次の絵図をご覧ください。これは脳神経細胞のシナプスの拡大図です。



脳にとって必須のアセチルコリンがアセチルコリンエステラーゼによって分解され、その働きが阻害されていますが、これを抗認知症薬によって阻止しようというものです。ですが、薬によって認知症は改善するわけではなく、症状が一時的に緩和、もしくは抑制されているだけです。それならば一時的な薬ではなく、アセチルコリンの元となるリン脂質をしっかりと摂るようにしてアセチルコリンを増やし、情報の伝達をスムーズにして脳神経細胞を活性化すれば、認知症改善の手助けができるのではないのでしょうか。アセチルコリン自体が増えてくれば、薬でアセチルコリンの減少を抑制する必要も少なくなるので減薬にも貢献できる可能性があります。また、早期から脳に良い栄養をしっかりと摂っていれば認知症の予防につながります。当然、リン脂質を摂るだけで問題が解決するわけではありませんので、他の脳に良い栄養もしっかりと取りながら全体のバランスも考えた良い食事をすることが大切になります。