

認知症はどのようにしたら予防できるのか？

2018年における日本人の平均寿命は、男性が81.25歳、女性が87.32歳でした。一番古い人口調査(1891-1898年)の平均寿命は、男42.8歳、女44.3歳でしたから、約100年間で、倍近く長生きできるようになったと言えます。さらに100年後には、2007年生まれの半分は107歳以上生きると予測されています¹⁾。この平均寿命の延命に医療の進歩が大きく寄与しています。つまり、感染症による死亡の減少、この数十年においてはガン患者の延命や死亡率の減少、いわゆる生活習慣病の予防や対処療法の進歩が背景に挙げられます。

厚生労働省によれば、平成13年と平成22年を比べると、健康寿命の平均は、男性は69.40年から70.42年へと1.02年、女性は72.65年から73.62年と0.97年伸びています。一方、この間の平均寿命の伸びは、男性は78.07年から79.55年へと1.48年、女性は84.93年から86.30年へと1.37年でした。つまり、この10年間で不健康寿命が約0.5年伸びたと言えます。

不健康寿命の延長に認知症が寄与している可能性が考えられます。認知症は高齢になるほど発症率が急上昇するため、80歳代の4人に1人以上が認知症とされています²⁾。特に日本人の場合は、先進国の中で年齢ごとの認知症発症率が増加しているまれなケースであることを、前回の本ニュース(2020年5月号)で述べました。認知症用の医薬品はありますが、これらのすべては一時的に進行を抑制するだけで、10年前後にわたる認知症の進行に対して有効であるか否かは明確ではありません。

高齢になると運動、感覚あるいは記憶力、判断力など体のあらゆる機能や免疫力、ホルモン作用などあらゆる生理機能が徐々に低下していきます。このため、活動的な日常生活によってフレイル(虚弱)を防止することが推奨されています。しかし、認知症については、活動的な日常生活が予防に寄与するか否かは明確ではありません。

生物は、内外からのストレスに対して恒常性を維持する仕組み(ストレス耐性)を備えています。また、これらの低下には、親から引き継いだ遺伝子が異なることによる個体差があり、個人の体質の元(遺伝素因)となっています。このストレス耐性が高齢になると弱くなり、様々な病気の原因となります。認知症もその1例と考えられます。

食品には、生命活動の維持に必要な不可欠な栄養素や生理機能に必須なビタミン類だけでなく、ストレス耐性の維持に必要な成分も含まれています。これらの成分は、往々にして苦味や渋味があります。現代の食事は美味しさを追求するあまり、加工方法や栽培方法、品種改良によってストレス耐性の低下を抑制してストレス耐性を維持する成分が含まれないようになってきています。高齢や環境によってストレス耐性が低下し、その低下を抑制する成分の不足によって認知症が増加し、不健康寿命が延長し、個人や社会に著しい負担が生じていると考えられます。

代表的な認知症であるアルツハイマー病の原因タンパク質はアミロイドβ(以下、Aβ)とされています。Aβがアルツハイマー病を引き起こす機序は明確ではありませんが、Aβには脳の神経作用を狂わせるAβ神経毒性があります。フェルラ酸とAβ神経毒性を抑制する12成分が含まれるガーデンアンゼリカ根抽出物を配合したANM176[®]は、Aβ神経毒性を効率よく抑制し、認知症を改善することが臨床試験で示されています³⁾。このフェルラ酸とガーデンアンゼリカ根抽出物に含まれる12成分は、ストレス耐性の低下と炎症を抑制します。ANM176[®]のこれらの成分は、本来であれば食事から摂取できるはずですが、現代の日本人の食事では不足している可能性があります。

ANM176[®]は少なくとも朝と夕の1日に2回以上を使うことが重要で、ANM176[®]の成分は1ヵ月程度かけて体質を変えます。認知機能の試験では、6ヵ月間はプラセボ効果(偽薬でも効果があると感じる作用)があるため、6ヵ月以上使い続けないと真の効果は分かりません。

参考文献

- 1) リンダ・グラットン、アンドリュー・スコット共著『The 100-Year Life』(『ライフ・シフト』)
- 2) 朝田 隆【認知症の有病率】第19回 新たな地域精神保健医療体制の構築に向けた検討チーム、平成23年7月26日
- 3) 中村 重信,他. *Geriat. Med.* (2008) 46:1511-9

☆アンケートでANM176[®]の効果を、その利用者が確認する「ANM176利用者アフターサービス」が始まっています。