

強力大付録

高血圧、眼底出血、のぼせが治った人続出!



ユニーク動物の鳴きまね



1カ月で5kg減は当たり前!

新脂肪燃焼



スープ

# 健康

総力特集

# 糖尿病の合併症

失明、ED、腎症、神経障害

にならない秘対策

2011 7

特別定価690円

別冊付録①

血糖値を食べて下げる飲んで下げる

## 高血糖 ダウン食品

別冊付録②

手の10大特効ツボのポスター

熱中症・夏風邪・ぎっくり腰・肩こりも一発解消

おんな盛りの美人作家と美人女医のホンネ対談  
岩井志麻子×松村圭子  
実は日本男児ってセックスがうまいんです!

それで死ぬ人、死なない人!  
手足のしびれ、めまいは脳の細い血管の

## 脳梗塞

こんな人が発作で死ぬ!  
高血圧でなくても血管が破れる

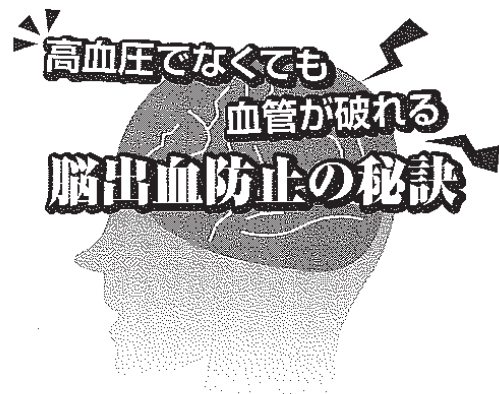
## 脳出血

防止・克服の新秘策

苦しまないで治す!  
専門医が明かす最新の特效治療

育毛剤  
髪が太くなつて抜けなくなつた!  
ゴボウの種の





# 【βアミロイド】対策に役立つ「フェルラ酸」と「ウコン」。脳出血や認知症が気になり始める60歳ごろから、予防的にとるのがおすすめ

順天堂大学大学院医学研究科認知症診断・予防・治療学教授 田平武

## 脳の「βアミロイド」の量が検査でわかる

「アミロイドアンギオパチー」の原因となる「βアミロイド」が関係する病気として、よく知られているのがアルツハイマー型の認知症です。

私はアルツハイマー型認知症の治療や予防という観点から、長年「βアミロイド」についても研究を行っています。

「βアミロイド」は、ふだん私たちの体内で作られては分解されるというのを繰り返して、ふつうは蓄積しないものです。しかし何らかの原因で、「βアミロイド」を分解・代謝する機能が衰えると脳の中に沈着・蓄積して、脳出血やアルツハイマーといった脳の病気を引き起こすのです。

脳出血やアルツハイマー型の認知症は、脳に萎縮があるかないかなどを見るMRI（核磁気共鳴画像診断装置）や脳の局所の機能をみるPET（陽電子放射断層撮影）、脳の血流を見るSPECT（単一光子放射断層撮影）などの画像診断の発達によって、以前よりも早期に診断できるようになってきました。

中でも、「アミロイドPET」という検査を行えば、脳に蓄積する「βアミロイド」の様子を画像で確認することもできます。ただし、この検査はまだ保険診療が適用になっていません。

現代医学では、残念ながらアルツハイマー型の認知症を根治させることはできません。ですから、「検査を受けて、「βアミロイド」がたまっているのを確認するのが

怖い」といやがる人もいます。

しかし検査によって、脳に「βアミロイド」がたまっていることがわかれば、早い段階で薬を使う、生活習慣を見直すなどで、病気の発症や進行を遅くできる可能性があります。

アルツハイマー型の認知症は脳にアミロイドが蓄積され始めて、大体10年ぐらいで発病するといわれています。

ですからアミロイドPET検査を行うと、脳の中に「βアミロイド」がたまっているのに、まだアルツハイマー型の認知症の症状がまったく出ていない人がたくさんいるのです。

実はこの「脳の中に「βアミロイド」が蓄積され始めているけれど、アルツハイマーの症状が出ていない」という段階が、病気予防

### 田平先生のPROFILE

1945年生まれ。九州大学医学部卒業。九州大学医学部講師を経て、83年国立精神・神経センター神経研究所部長、2001年国立療養所中部病院長寿医療研究センター長に就任。国立長寿医療センター研究所長、名古屋大学連携大学院教授を経て、09年より現職。「アルツハイマー病に克つ」（朝日新書）など著書多数

の始めどき、「βアミロイド」対策の始めどきだと私は考えています。

### 強い抗酸化作用のある米ぬか成分「フェルラ酸」

アミロイドPET検査は自費診療なうえ、できる検査機関もまだ非常に少ないので、誰でも気軽に受けれません。

将来、アルツハイマー型の認知症になるような人は、だいたい60

## βアミロイドの予防に役立つ フェルラ酸とウコン



フェルラ酸

米ぬかに多く含まれているポリフェノール成分。近年、日本やほかの国から「フェルラ酸に脳の神経を保護する働きがある」という報告が続々と出て話題に。フェルラ酸を抽出した食品などもある



ウコン

ショウガ科の多年草。温かい地域に自生する。古くから漢方の生薬、香辛料などに使われてきた歴史を持つ。クルクミンという黄色色素が強い抗酸化力を持つ。このクルクミンは秋ウコンに多いといわれる

才ぐらいから脳の中に【βアミロイド】がたまり始めると推測できます。たとえば人や物の名前など固有名詞を忘れて、「あれあれ」「それ」などといい始めたなら、「βアミロイド」がたまり始めたかも...」  
と思つて、対策を始めるとよいでしょう。

そこで、食品で私がすすめたものがいくつかあります。

最近注目されているのが【フェルラ酸】という物質です。【フェルラ酸】は米ぬかから抽出した成分で、強い抗酸化作用を持つポリフェノールの一種。

フェルラ酸は【βアミロイド】の凝集を抑える作用があるといわれています。

また、【ウコン】も【βアミロイド】の凝集を抑える作用があるといわれています。動物実験のデータですが、アルツハイマーのモデルマウスに【ウコン】を飲ませると、脳内の【βアミロイド】が減少することが確認されています。  
【ウコン】はショウガ科の植物で、昔から漢方の生薬として用いられてきました。

【ウコン】の主成分であるクルクミンもポリフェノールの一種で、

胆汁の分泌作用を促し、肝機能を高める働きがあります。そのため、日本では【ウコン】は胃腸や肝臓の健康、二日酔い予防などにいいものとして用いられてきました。

また【ウコン】の根茎を乾燥させたターメリックはカレー粉の主成分で、インド料理では頻繁に使われる香辛料です。「インド人にはアルツハイマーが少ない」といわれます。実は、アメリカ在住のインド人を対象に行つた疫学調査によつて、ほかの人種よりも、インド人のほうがアルツハイマー患者が少ないという結果が出たのだそうです。これは日常的にターメリックを含むカレーをよく食べているためではないかと推測されています。

【ウコン】にもさまざまな種類があります。【βアミロイド】の凝集を抑える効果を期待するならば、クルクミンの含有量が最も多い「秋ウコン」がおすすめ。ただしクルクミンは非常に吸収力が低く、食べてもほとんど体内に吸収されないのが難点。しかしカレーの成分のひとつである黒コショウをいっしょにとると、クルクミンの吸収がよくなります。