

ご家族みんなの元気を応援します！

元気ニュース Genki News Vol.42

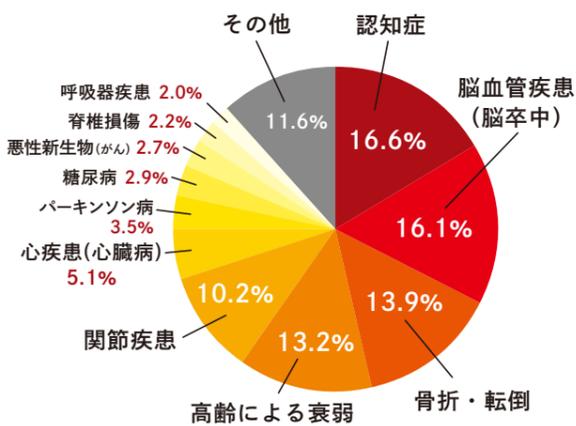
認知症患者の増加にともなう 要介護原因の変化

厚生労働省の研究班は、全国から4つの自治体を抽出し、医師などが65歳以上の高齢者について認知症の診断を行い、将来の全国の認知症の人の数を推計しました。それによりますと、**認知症の高齢者は2025年には471万6千人となり、団塊ジュニアの世代が65歳以上になる2040年には、584万2千人にのぼると推計**しています。前回の調査では、2040年に認知症の人が802万人にのぼると推計していました。今回の推計値がそれよりも低くなったことについては、**生活習慣病の改善・健康意識の変化**などによって認知機能の低下が抑制された可能性があるとしています。また、今回の調査では「**軽度認知障害**」の人の**将来の推計を初めて公表し、2040年には612万8千人にのぼると推計**しています。「軽度認知障害」の人は、運動や栄養状態の改善によって症状の進行スピードを抑制できる可能性もあるということです。

認知症および軽度認知障害(MCI)の高齢者数と有病率の将来推計

年	令和4年(2022)	令和7年(2025)	令和12年(2030)	令和17年(2035)	令和22年(2040)
認知症高齢者数	443.2万人	471.6万人	523.1万人	565.5万人	584.2万人
高齢者における認知症有病率	12.3%	12.9%	14.2%	15.0%	14.9%
年	令和4年(2022)	令和7年(2025)	令和12年(2030)	令和17年(2035)	令和22年(2040)
MCI高齢者数	558.5万人	564.3万人	593.1万人	607.7万人	612.8万人
高齢者におけるMCI有病率	15.5%	15.4%	16.0%	16.1%	15.6%

介護が必要となった主な原因の構成割合



出典:「2022(令和4)年国民生活調査の概況」厚生労働省 2023.7.4より作成

軽度認知障害(MCI)とは

認知症とは脳の病気や障害など様々な原因により、認知機能が低下し、日常生活全般に支障が出てくる状態を言いますが、**軽度認知障害(MCI:Mild Cognitive Impairment)**は認知症のように普通の生活に支障をきたすほどではありませんが、記憶などの能力が低下し、正常とも認知症ともいえない状態のことを言います。



厚生労働省によると、2023(令和5)年度末の**要介護(要支援)認定者数は約708万人**となり、前年度に比べ約2.0%増加しています。公的介護保険制度がスタートした2000(平成12)年度の認定者数約256万人と比べると約2.8倍増加しています。また、ここ数年で要介護になる原因の順位が大きく変わってきており、**かつては脳血管疾患、つまり脳梗塞や脳卒中が第1位の原因**でしたが、**認知症患者の増加にともない認知症が第1位**となっています。

脳の疲れは目の疲れ!?

私たちは、24時間、365日、視覚、聴覚、嗅覚、触覚、味覚などから得た情報を脳へと送っています。そのため、脳が毎日処理をする情報量は膨大で、情報を取り込みすぎて処理が追いつかなくなると、まずは**情報全体の80%を取り込んでいるといわれる「目」からの情報量を減らそうと、身体に負荷をかけて疲れを訴えます。その一つが「眼精疲労」**です。そのため、脳の血流を促進、改善して、脳が疲れにくい環境を整えてあげることが、目の負担を軽減することに繋がります。



もう無理!!
情報量を減らさないとオーバーヒートする!

目に疲れを感じさせて働きを制限しよう!

目が疲れたな... 休憩するか

目の健康を守るさまざまな成分

ルテイン

ルテインを含む食品
ケール、ホウレンソウ、ブロッコリー、葉レタス、グリーンピース、芽キャベツ

ホウレンソウやブロッコリーなどの緑黄色野菜に含まれるカロテノイドの一種です。植物が光合成を行うための色素で、人間の体内では黄斑部(網膜の中心部)や水晶体などに集まって、眼の働きをサポートしています。白内障や黄斑変性症などの眼病予防につながる成分として期待されています。

ビルベリー

有効成分
アントシアニン、ポリフェノール

「眼にいい」といわれるブルーベリーですが、有効成分は特徴である濃い青紫の天然色素アントシアニンです。ブルーベリーの一種、スカンジナビア半島など北欧に自生するビルベリーは、ブルーベリーに比べて2~4倍もアントシアニンを多く含んでいます。アントシアニンは視覚伝達物質「ロドプシン」の再合成を促し、網膜の働きを回復させる効果があるといわれています。ビルベリーは昔から北欧では食用として用いられており、ヨーロッパの一部では、医薬品として認可されています。

カシス

「カシスアントシアニン(カシスに含まれるアントシアニン)」には、抹消血流を活発にさせる働きにより、目のコリをほくして、眼精疲労やビントフリーズ現象を軽減するといわれています。また、抗酸化作用により、目で発生する活性酸素を除去して、目の健康をサポートします。

メグスリノキ

メグスリノキエキスは、メグスリノキの樹皮や葉より抽出されたエキスのことで、眼病に対する効果や、肝機能を強化する効果があるとして、古くから民間薬として使用されてきました。日本国内のみ自生する固有種で、「飲む目薬」としても知られています。

アスタキサンチン

アスタキサンチンは、非常に強い抗酸化作用を持っており、目の病気の原因となる紫外線やブルーライト、目の酷使などで発生する活性酸素を除去して私たちの目を守ります。

健康 TOPICS 第35回 ちょっとカラダにいいお話

ご存知ですか!? 「アイフレイル」

日本眼科啓発会議は、2021年、**加齢に伴う目の機能低下を示す「アイフレイル」という概念を提唱**しました。アイフレイルを早期に発見し、適切に治療・対処を行うことで、**高度な視機能障害の予防**を目指しています。

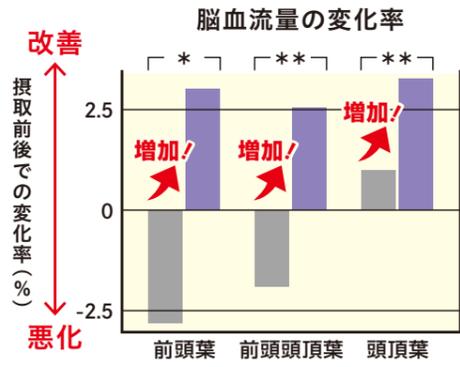
アイフレイルは健康な目と高度な視機能障害の中間です。「アイフレイル」は、健康な目と高度な視機能障害の中間に位置します。早期に適切な対処をすれば、回復する可能性もありますが、**放置して重度の視機能障害にいたってしまうと回復は困難**となります。視機能障害を持つ人の割合は年齢とともに上昇し、2019年に新たに認定された人の65.1%が70歳以上です。

※日本眼科啓発会議アイフレイルガイドより作成

次号までお元気で、お楽しみに!!

脳の健康を守ることができる限られた健康素材

脳の血流量が増加!



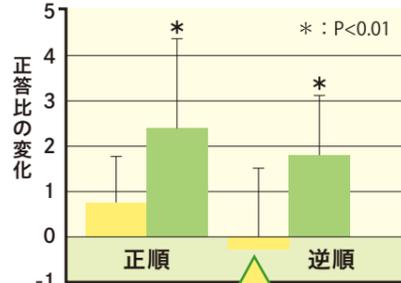
改善 ↑
悪化 ↓

■ プラセボ (機能成分なし) ■ イチョウ葉抽出物

* : P<0.0001
** : P<0.001

【対象者】 認知機能正常な男性48名 (60~70歳)
【摂取サンプル】 イチョウ葉抽出物80mg/日またはプラセボ
【摂取期間】 8ヶ月
【評価方法】 SPECT (脳血流量の測定)
出典: Pharmacopsychiatry, 2003, 36 (4) : 127-33.

記憶が正確に!



イチョウ葉エキス摂取により空間を把握する記憶が正確になりました

■ 対象品 ■ イチョウ葉エキス

【対象者】 健康成人48名
【摂取期間】 8ヶ月
出典: Pharmacopsychiatry, 36 (4) : 127-133, 2003.

イチョウ葉エキス

脳の血流改善・記憶力の維持

ヨーロッパでは医薬品として登録されるほど、イチョウ葉エキスの研究は進んでおり、**血管を拡張し、血流を改善**することがわかっています。また、**血管の老化の原因となる活性酸素を除去して、傷んだ血管を修復**する働きがあるといわれています。特に脳に働きかける力があるとされ、**認知症や脳血管疾患の予防**になると期待されています。



血管を拡張して血流促進

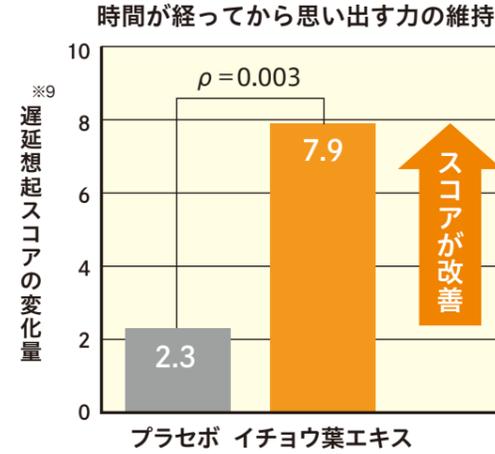


活性酸素の除去・発生制御



傷んだ血管の修復

脳の血流や活動性を改善し、記憶力の精度や判断の正確さを維持します



出典: Pharmacopsychiatry, 2003; 36: 127-33.
(各データは、研究レビュー採用論文のうち、代表的な論文を事例として提示しています。)

認知症でない60-70歳の男性48名を2つのグループに分け、23名に80mg/日のイチョウ葉エキス(※7)を、25名にはプラセボ(※8)を8ヶ月服用してもらった。服用前と服用8ヶ月後に、認知機能検査(※9)を行った。

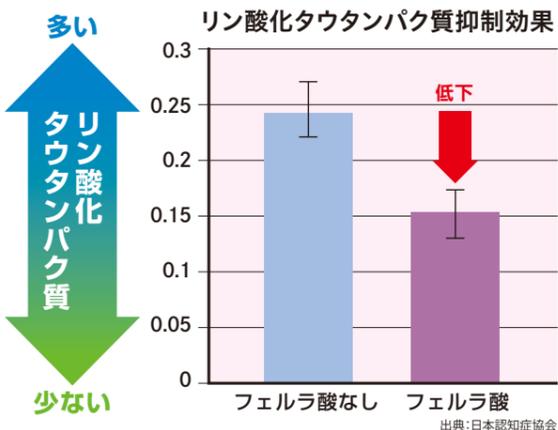
※7 イチョウ葉由来フラボノイド配糖体、イチョウ葉由来テルペンラクトン含む。
※8 被験者が「有効成分が入っている」と思い込む影響(プラセボ効果)を除くために用いられる偽薬や試験食のこと。
※9 「レイ複雑図形検査」により、目で見ても複雑な図形の構造を記憶する力を測定。

フェルラ酸

アルツハイマー型認知症予防

フェルラ酸は、米ぬかや小麦、大麦などの穀類に存在するポリフェノール的一种です。非常に強い抗酸化作用が確認されており、近年の研究では、**アルツハイマー型認知症や糖尿病、脂質異常症**などへの効果が期待されています。

アルツハイマー病の原因物質を抑制する!



リン酸化タウタンパク質とは
アルツハイマー病をはじめとする様々な神経変性疾患で脳に蓄積して、神経細胞の死を招く、認知症の原因となるタンパク質です。

フェルラ酸はアルツハイマー病の原因物質であるアミロイドβやタウを低下させる働きかけがある。

アルツハイマー型認知症予防

脳の血流改善

記憶力の維持

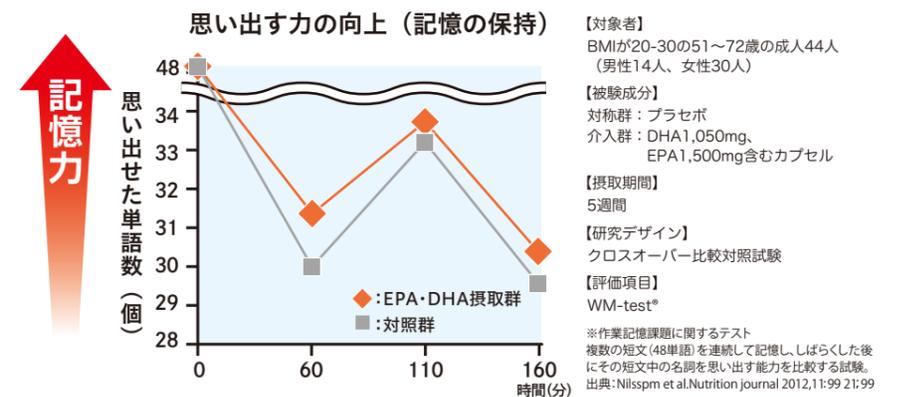
記憶力の維持

DHA・EPA

記憶力の維持

DHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)は、ともに人の体内では作ることはできない必須脂肪酸の一種です。青魚に多く含まれており、**血液をサラサラにして血流を改善**する働きに優れていると言われています。DHAは、脳細胞に存在し、**脳を活性化して、記憶力や学習力を高める**ことも注目されています。

記憶力や学習力がパワーアップ!



健康長寿