

ご家族みんなの元気を応援します！

# 元気ニュース

Genki News

Vol.31

## 認知症

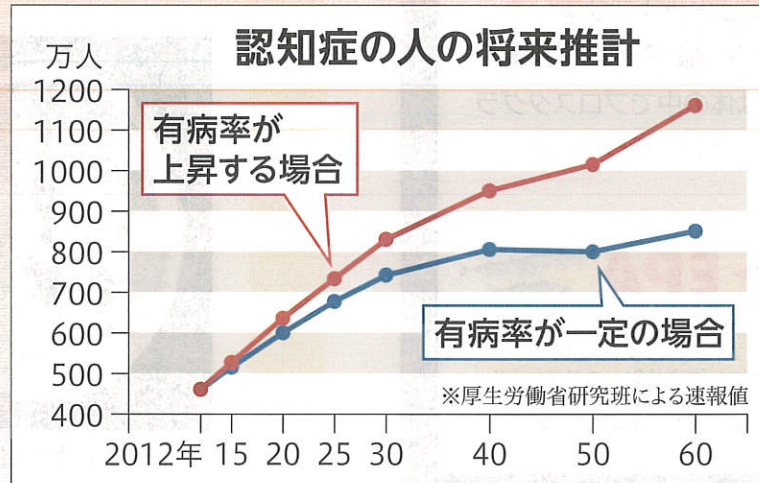
# 10年後…700万人!! 予防されていますか？

厚生労働省は2015年1月、団塊の世代が75歳以上になる2025年に、**認知症の人が約700万人に達する**との推計を明らかにしました。これは**65歳以上の高齢者の5人に1人**に当たります。

政府はこの推計を盛り込んだ認知症対策の新たな国家戦略案をまとめました。早期診断に必要な研修を17年度までにかかりつけ医6万人に受講してもらうなど、現行計画の数値目標を引き上げます。

700万人の推計は、福岡県久山町の住民を対象にした長期間の追跡調査を基に、厚労省の研究班がまとめました。認知症の人の割合を示す有病率は糖尿病の有無によって左右されるとして、有病率が一定の場合と上昇する場合の2通りで試算しています。

一定の場合には2015年に517万人、2025年に675万人、2060年に850万人に増えるとし、**上昇する場合は2015年に525万人、2025年に730万人、2060年に1,154万人**でした。



## 高齢者の5人に1人の割合で早期診断強化が必要!

### あなたはいくつ当てはまる？

#### 記憶力を低下させる7つの原因

- ストレス
- 睡眠不足
- 食生活の乱れ
- 知ったかぶりをする
- 物事を同時に進行する
- デジタル製品 (スマホ等) への依存
- お酒の飲みすぎ

では、次のページから脳に現れる症状とその有効成分についてご紹介します!!

## 有効成分を同時摂取でイキイキ生活!!

### ビルベリー

北欧で収穫されたビルベリーから高濃度のアントシアニンを抽出し、さらに機能性の効果を約2倍まで高めたビルベリーエキスが、「ミルトアルゴス」と呼ばれるエキスです。眼精疲労やそれにとまなう肩こりを回復させる働きがあります。ビルベリーはヨーロッパでは立派な医薬品です。



Mylrt Argos  
ミルトアルゴスは株式会社オムニカの登録商標です。

### イチョウ葉

イチョウ葉エキスの主成分は多種類のフラボノイドとテルペンを多く含んでいます。フラボノイドは認知症改善、進行抑制の他、血管拡張作用、動脈硬化の改善、血管修復作用、ガンの予防等多彩な働きがあります。



Linnea  
この登録商標は、スイスリンニア社のイチョウ葉エキスの証明です。

### DHA・EPA

DHA (ドコサヘキサエン酸) と、イワシやサンマ、アジなどの青魚に含まれているEPA (エイコサペンタエン酸)。この2つの成分は体内で合成されない不飽和脂肪酸の一種です。DHAには脳機能を活発にする働きがあり、認知症予防や記憶力向上のほか、視力回復効果も期待できます。一方のEPAには目まわりの血行を促進して視力低下を防ぐ働きがあります。



### ルテイン

ルテインは単体で摂取するよりも他の有効成分と一緒に摂取するほうが相乗効果を発揮します。ビルベリーやゼアキサンチンに含まれるアントシアニンがルテインの成分を体の隅々まで運ぶ役割を果たします。他にもビタミンEなど目に有効な成分と一緒に摂取することが理想です。



Flora GLO LUTEIN  
この登録商標は米国のケミン・インダストリー社のルテイン使用の証明です。

### フェルラ酸

フェルラ酸はポリフェノールの一種で、植物の細胞壁などに含まれる成分です。フェルラ酸には脳機能改善効果や高血圧改善などの効果があり、最近では軽度のアルツハイマー病の症状改善についても注目されています。



### 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。日本国内に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。



### カシス

カシスには活性酸素を除去する抗酸化作用という効果があります。目に発生する活性酸素は水晶体や網膜など目の老化を早め、視力低下や眼病の要因になると言われています。特にカシスに含まれるアントシアニンはカシスアントシアニンと呼ばれ、他のベリー類と比べても活性酸素を除去する効果が強いと言われています。



### アスタキサンチン

ビタミンEの1000倍! βカロテンの100倍と言われるアスタキサンチンのもつ抗酸化パワーが、DHA/EPAの苦手な「酸化」をしっかりカバーします。



# イチヨウ葉・フェルラ酸・DHA・EPAの有効性

## イチヨウ葉に含まれる有効成分

### フラボノイド

イチヨウ葉に含まれるフラボノイドは強い抗酸化作用を持ち、老化の原因となる**活性酸素を除去する効果がある**とされています。ケルセチンやルチン、ケンフェロール、イソラムネチンなど、少なくとも**30種類以上のフラボノイドが含まれています**。

### テルペン

他の植物には存在せず、イチヨウ葉だけに含有される物質です。**血管を拡張し、血液の流れを良くする**といわれており、血小板が固まるのを防ぐ効果が期待されています。さらに、**血栓をできにくくしたり、毛細血管の保護や強化も見込める**といわれています。

## イチヨウ葉エキスのか

### 認知症・老化の進行抑制

活性酸素の除去作用によって、脳細胞や各種臓器・組織が活性酸素から傷付けられるのを防ぎます。脳神経の保護、記憶力・集中力の向上。

### 血管の修復・拡張

脳や末梢の血管を拡張すると同時に、血管の傷みを修復し、血流障害を改善します。血栓発生の予防効果も。

### 血液をサラサラにして血流促進

血小板の凝集抑制作用、赤血球の変形能向上作用によって末梢血流を改善します。

## 玄米に含まれる有効成分

### フェルラ酸

フェルラ酸は、**植物由来の天然化学物質**で、玄米に含まれているポリフェノールの一種です。精米の際に出る「米ぬか」から精製されます。**抗酸化作用に優れている**ため、酸化防止のためにお菓子やデザートなどにも使われている意外と身近な存在です。この米ぬかから精製されたフェルラ酸は、**脳機能や高血圧、アルツハイマーの予防と改善効果**があり、医療業界でもその効果が注目されています。

## アルツハイマー病を予防する効果!

アルツハイマー型認知症患者を対象に行った研究では、**脳の認知機能の改善やアルツハイマーの進行を抑える働きが報告されています**。

## 青魚などに多く含まれる有効成分

### DHA・EPA

DHAとEPAは、ともに**オメガ3系高度不飽和脂肪酸**という栄養素です。DHAは脳や網膜などの組織を構成する成分でもあることから、**脳や神経組織の発育や機能維持の効果**が期待されています。一方、EPAは体の中でプロスタグランジンという物質に変化し、これが血液を固まらせにくく、血液をさらさらにすることから、**抗血栓作用の効果**が期待されています。

## 学習記憶力向上! 頭の回転もスッキリ!

### 知的な毎日の健康成分 DHA

マグロ、カツオなどに多く含まれる健康成分DHA（ドコサヘキサエン酸）。日々の健康維持に役立つ成分で「あれっ、うっかり…」「人の名前が…」という方におすすめの栄養素です。

### 元気な毎日の健康成分 EPA

イワシ、サバなどに多く含まれる元気成分EPA（エイコサペンタエン酸）。「脂っこい肉料理が好き」「外食が多い」など食生活が偏りがちな方におすすめです。年齢とともに気になる体の健康をサポートし、元気で若々しい毎日を応援します。

活性酸素の除去に役立つ

## ビルベリー

(アントシアニン)

細胞膜を柔らかくして神経伝達を強化する

## DHA

脳内の血流改善、認知機能に作用する

## イチヨウ葉

(フラボノイド類・テルペン類)

目や脳を抗酸化力で守る

## ルテイン

などなど…

主な関門を通り抜ける成分は…



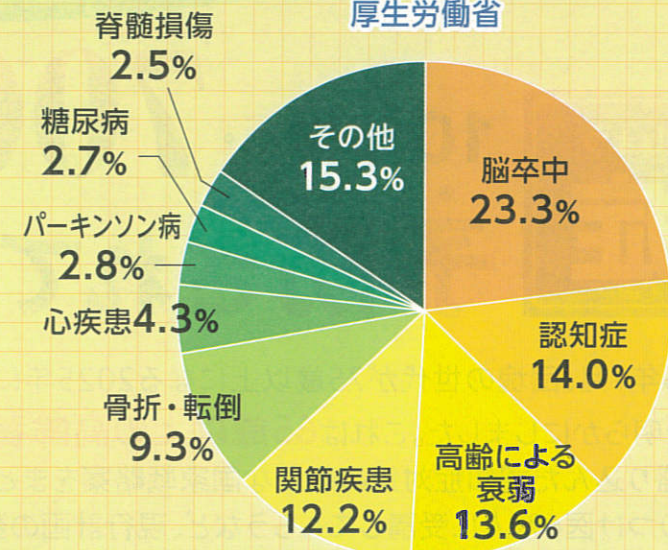
脳はとてもデリケートな器官であるため、有害なものが入らないように、血液脳関門というフィルターのようなものがあり、**必要な栄養成分しか入ることができないようになっています**。

脳に到達できるのは限られた成分だけ!!

脳血管が老化し、血流が悪化して、脳細胞に栄養がいきわたらなくなり、活性酸素の影響を受けると様々な症状が現れます。**寝たきり患者の4割は脳疾患（認知症・脳血管疾患）が原因**とされています。

脳がスツキリしないとこんな症状に!!

## 「要介護となった原因」厚生労働省



国民生活基礎調査 (平成19年)



正常な脳



萎縮が進んだ脳

加齢・喫煙・アルコール・ストレスなどで**脳血管が滞ってくる**…

正常な脳 (正常な記憶力の低下)	原因	萎縮が進んだ脳 (認知症による記憶力の低下)
加齢	原因	病気
忘れやすいことを自覚	進行速度	急速に低下
体験の一部を忘れる	体験	体験したことを全部忘れる
基本的に変化なし	性格	無関心・イライラ
日常生活に支障なし	日常生活	日常生活に支障あり