

今月のテーマ

睡眠不足と認知症

～良質な睡眠でアルツハイマー予防～

～アミロイドβとは？～

アミロイドβは、アルツハイマーの原因物質と言われているたんぱく質です。

アルツハイマー病は、脳内に老人斑（アミロイド斑）と言われる過剰なたんぱく質のシミが蓄積するという特徴があります。この老人斑の主成分がアミロイドβなのです。

老化によって脳の機能が低下すると、アミロイドβが脳内で分解処理できなくなり、脳内に蓄積していきます。この過剰に蓄積したアミロイドβがアルツハイマー病の原因となっているのです。

認知症の最大の原因疾患はアルツハイマー病です。認知症全体の約7割が、アルツハイマー病が原因とされています。65歳以上から発症確率が高くなり、男性より女性の方が、アルツハイマー病にかかりやすい傾向があります。

認知症は老化ではなく病気です。認知症を引き起こす原因はさまざまありますが、日頃から予防策に取り組み、アルツハイマー病は避けられる可能性が高くなります。進行を遅らせる、もっと言えば発症させない、という意識が大切ですね！

◆睡眠とアミロイドβの関係

私たちの脳は、睡眠中でも様々な活動をしています。その1つに老廃物の排出があります。日中の活動で生じた老廃物を、脳脊髄液が循環して回収しています。このときアルツハイマー病の原因物質であるアミロイドβも回収・排出されています。

睡眠不足などの影響で脳脊髄液の循環機能が低下すると、脳内でアミロイドβが蓄積しやすくなり、その結果アルツハイマー病を引き起こすと考えられています。睡眠効率が悪い人は最大で5倍以上もアルツハイマー病になる可能性が高いとされています。

高齢になるほど睡眠の質が低下し、睡眠障害を起こす人が多くなります。また同時に、アミロイドβが蓄積しやすくなり、アルツハイマー病を発症するリスクも高くなります。睡眠障害とアルツハイマー病は、相乗的な関係にあるものと考えられています。

◆昼寝でアルツハイマー予防？

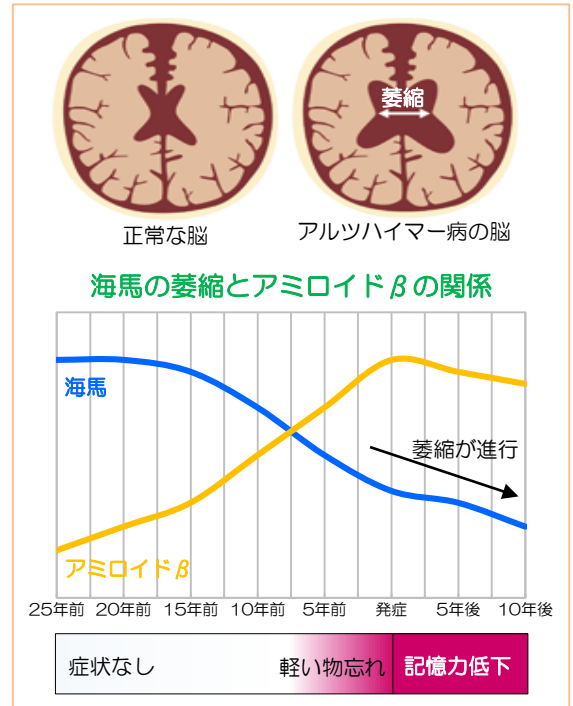
最近、昼寝の効果が注目されています。適度な昼寝を続けることで、アルツハイマー病の発症が1/5にまで下がるそうです。（国立精神・神経センター発表）

高齢になるほど睡眠障害を起こしやすく、気づかぬうちに寝不足になっている場合があります。適度な時間の昼寝は、夜の睡眠不足を補い、ホルモンバランスの調整やストレスの解消にも効果的です。

《認知症予防のための正しい昼寝の仕方》

- ・昼寝の時間は30分位
- ・布団よりもソファがおすすめ
- ・週に3回以上おこない、習慣にする
- ・寝過ぎに注意する

またアルツハイマー病の原因のひとつには、メラトニンが関係しているとも言われています。メラトニンは、快適な睡眠を得るためには欠かせないホルモンです。メラトニンの分泌は年齢とともに減少する傾向にあり、高齢者の睡眠障害の原因となっています。メラトニンをしっかり分泌できるように、朝の光を浴びたり、夜更かしをやめるなど、普段の生活についても見直してみましょう。そうすることで睡眠の質を高めることができ、アルツハイマー病の予防ができるのです。



MSP 栄養士のレシピ

今月の食材は生姜です。

辛みの主成分はジンゲロールで、加熱するとショウガオールに変化します。どちらも血行を良くし、体を芯から温めるので、風邪のひき始めや、冷え性に有効です。また、魚や肉などの臭みをとる消臭作用、細菌の増殖を抑える抗菌作用や抗酸化作用が高く、老化やがんを予防する効果も期待できます。



●鮭のレンジ蒸し 生姜ソース

材料（2人分）

鮭	140g（2切れ）
白ネギ	100g（1本）
生姜のみじん切り	大さじ1
にんにくのみじん切り	小さじ1
しょうゆ	大さじ2
A 酢	大さじ1
ごま油	大さじ1
砂糖	小さじ1
豆板醤	小さじ1/2
B 塩・こしょう	少々
酒	大さじ2

作り方

- ①白ネギは5~6mmの斜め切りにする。
- ②Aを混ぜ合わせ、タレを作る。
- ③耐熱皿に鮭を並べ、Bをふる。
- ④③の上に①をのせ、ラップをふんわりとかける。
- ⑤レンジで約4分加熱する。
- ⑥器に⑤を盛り、②のタレをかける。



生姜チューブ 10cm
にんにくチューブ 3~4cmに代用可能です！

●生姜のしょうゆ漬け

材料

生姜	80~120g
A しょうゆ	50ml
みりん	大さじ1/2
酢	大さじ1

作り方

- ①生姜は汚れている皮を取り除き、みじん切りにする。
- ②鍋にAを入れ、沸騰させる。
- ③火を止めて①を入れる。
- ④粗熱をとり、冷蔵庫で半日寝かせる。



ごはんや豆腐にのせて♪

●プチトマトの甘酢生姜和え

材料（2人分）

プチトマト	10個
甘酢生姜	20~30g
甘酢生姜の液汁	小さじ2
チャービル	適量

作り方

- ①プチトマトは湯むきして皮をとる。
- ②甘酢生姜を刻む。
液汁は小さじ2をとっておく。
- ③①と②の甘酢生姜、液汁を和える。
- ④チャービルを飾る。

