

# アルツハイマー病と食事栄養因子

自治医科大学 大宮医療センター神経内科 植木彰教授

[http://www.aluminum.or.jp/aluminum-hc/p\\_6/ueki/ueki.pdf](http://www.aluminum.or.jp/aluminum-hc/p_6/ueki/ueki.pdf)

◎ 日本では、長い間、脳血管性痴呆が多く、アルツハイマー病は少ないと言われていました。しかし、日本でも1990年を境にアルツハイマー病の方が多くなってきました。外来に来る方の約70%がアルツハイマー病で、脳血管性痴呆というのは非常に少なくなっています。また、**最近では発症年齢が若年化している傾向があり、45歳～50歳のような若い患者さんも稀ではなくなりました。**

◎ 面白いのは移民の研究です。日本人もハワイに行くとアメリカ並みに高くなるといいます。これらの点より環境因子が関係していることが明らかです。

◎ アルツハイマー病と食事との関係を調べた報告は多くはありませんが、最も信頼できるのはロッテルダムの前向き調査があります。ロッテルダムで住民2万人ぐらいを2年半追いかけた極めて重要な調査です。これによりますと、脳血管障害を伴ったアルツハイマー病では(動物性脂肪)**飽和脂肪酸**と総脂質のとり過ぎが危険因子であり、脳血管障害を伴わない純粋なアルツハイマー病では、魚の摂取の低さが危険因子になるとの結果でした。すなわち**魚はアルツハイマー病に対しては抑制因子になっているとの結果です。**