



<同志社人が母校を誇りに思える情報>

「同志社ファン・レポート」

Ver.2-022 号 (通巻 253 号)

【 Doshisha Science Now 】⑤. 認知症にならないために



認知症にならないために (元の演題: 老いない脳も食事次第)

講師: 石浦章一 同志社大学生命医科学部教授



2019年2月12日、新島襄生誕之地碑前祭の記念講演の内容を要点のみご報告します。

### 認知症というのはどれか？

- 脳が普通の人より5%以上萎縮している
- テレビで見たヒトの名前をおもい出せない
- 何度も会った人の名前をおもい出せない
- 新しい技術が習得できない
- 自分自身忘れっぽいと感じ、周りも同様
- 記憶テストの成績が悪くなる
- 今朝、何を食べたか覚えていない
- 家の場所を忘れる
- 家族の顔を見てもわからない

正解は下の3項目

(文責：多田 直彦)

1. 認知症の前段階を知り、薬で治そう  
認知症の初期段階なら薬で良くなる。  
上の4. 5. 6の症状の時に診察を受けよう。
2. 認知症にはいくつかの種類があり、薬が異なってくる
  - a. アルツハイマー型
  - b. 幻視が生じる「レビー小体型認知症
  - c. 万引きなどをする前頭側頭型認知症a. b. cは薬が異なる  
これ以外に脳卒中の後遺症や頭部外傷による認知症もある。
3. アルツハイマー病を防ぐには
  - a. オリーブオイルを摂る (但し、偽物に注意)
  - b. 色々、多品種食べる
  - c. 運動する
  - d. 難聴になれば、補聴器を早く付ける
  - e. 独身でないこと (結婚していること)
  - f. 60歳までは肥満にならない (60歳以上なら小太りの方が長生きする)
4. タンパク質、特にリシンを摂ろう
  - お米にはリシンが少なく、大豆には多く含まれている。  
しかし大豆にはメチオニンが少なく、米には多い。  
したがって、食事の献立はご飯と納豆、ご飯とお味噌汁の組み合わせが良い。
  - タンパク質は高齢者も若者と同じ量摂らねばならない。

- ・動物性タンパクでなくとも、大豆で良い。→豆腐、揚げ豆腐
- ・牛乳は優等生だから、しっかり飲もう。

## 5. サルコペニアに注意

サルコペニアとは、加齢により、筋肉量が減少すること。

握力や下肢筋などの筋力低下が起こること。

そのため、歩くスピードが遅くなる、杖や手すりが必要に。

- ・サルコペニアをぐには、週2回、30分間の筋トレをしよう。
- ・考えながら手を動かすことをする。(園芸、庭いじり、手芸、編み物、洋裁など)

石浦章一先生のお話はいつも易しく、面白く、時々笑わせていただける。

それもそのはず、先生は生命医科学部特別客員教授の他にサイエンスコミュニケーター養成副専攻での講義も担当しておられる。サイエンスコミュニケーターとは、極く簡単に言うと、科学を易しく解説する人を養成する講座です。詳細はつぎをご確認下さい。

[https://biomedical.doshisha.ac.jp/science\\_communicator/science\\_communicator.html](https://biomedical.doshisha.ac.jp/science_communicator/science_communicator.html)

前職の東大でもサイエンスコミュニケーターの養成に関わっておられた。その他、先生は、小学生の理科の教科書にも関わってこられていました。

<先生のご紹介> 生命医科学部のホームページではつぎのように書かれている。

### ・プロフィール

1950年石川県生まれ。金沢大学教育学部附属高等学校卒業、1974年東京大学教養学部基礎科学科卒業。1979年同大学理学系研究科博士課程修了(理学博士)。国立精神・神経センター神経研究所、ハーバード大学医学部ポスドクを経て、1992年東京大学応用微生物研究所助教授、1998-2016年東京大学大学院総合文化研究科教授。2016年4月より同志社大学生命医科学部特別客員教授。

### ・研究テーマ

ヒトの認知機能が変化する疾患の分子機構の解明がメインテーマで、アルツハイマー病、トリプレットリピート病(特に、筋強直性ジストロフィーやポリアミノ酸病)の発症メカニズムと治療の研究。

### ・研究の概要

同志社大学では、学部生を対象に2016年度から始まった文理を横断するサイエンスコミュニケーター養成副専攻を開設しました。この副専攻で、私の生命科学におけるキャリアを利用した科学技術に関する基本的な知識や問題点に関する講義を授業で行っています。本副専攻では、将来のキャリアパスを広くとらえ、新聞・放送などのメディア・教育界・産業界・官庁・病院などからも講師を招くとともに、ビジネスワークショップ、メディカルワークショップ(短期インターンシップ)と題して社会に出かけて科学技術やその情報発信

に直接関与する人たちとの討論などを行っていますが、その基本設計のお手伝いをしています。

.....

**・著書**

一般向けの書籍を多数執筆。主な著書に『東大教授の通信簿』『東大超人気講義シリーズ』『遺伝子でわかる脳と神経』『ヒトのからだ辞典』『脳内物質が心をつくる』『30歳からの東大脳のつくり方』『脳を使うのが上手い人下手な人』『頭のいい子に育てる食べ方 7つの簡単ルール』『最新遺伝学でわかった 病気にならない人の習慣』。中でも人気なのが『いつまでも「老いない脳」をつくる 10 の生活習慣』にある「寿命の自己診断テスト」。■