

北海道師範塾 「教師の道」 塾頭通信

第995号 平成27年9月8日

シソパワー

室蘭工業大学大学院の徳楽清孝准教授（タンパク質化学）、上井幸司准教授（生物有機化学）のチームが、シソ科の植物に含まれる化学成分がアルツハイマー病の発症や進行を抑える可能性がある事を突き止め、国内特許を出願した（4月16日付北海道新聞から）というニュースは、アルツハイマー病に悩む人々にとって、大きな朗報といえましょう。

厚生労働省は、高齢化の進展と共に、認知症を患う人の数が増え、10年後の2025年には700万人を超えると推計しています。

65歳以上の高齢者についてみると、今後、実に5人に1人が認知症に罹患する計算になり、現在全国に462万人と推計されている認知症高齢者は、10年後には1.5倍に膨れ上がる見通しとなっています。

また、一口に認知症といってもその症状は

- ・アルツハイマー型認知症
- ・脳血管性認知症
- ・レビー小体型認知症
- ・前頭側頭型認知症

等様々ですが、中でも、アルツハイマー型認知症が最も多いとされています。

年を取ると、新しい事が覚えにくくなりますし、「物忘れ」もひどくなる一方です。つくづく年は取りたくないと思いますが、同じ物忘れでも加齢による「物忘れ」と認知症によるそれとでは大きな違いがあります。「昼何を食べたか忘れたというのは加齢による物忘れで、食べた事自体を忘れるようになったら認知症を疑え」という話がありますが、「認知症の人と家族の会」では、認知症患者に現われる症状を紹介していますので、その幾つかを紹介します。

- ・今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- ・同じことを何度も言う・問う・する
- ・しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- ・財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う
- ・話のつじつまが合わない
- ・約束の日時や場所を間違えるようになった
- ・慣れた道でも迷うことがある

- ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- 外出時、持ち物を何度も確かめる
- 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった

これを見ていて、「あれ、これは当てはまるのでは」とちょっと不安になってしまいます。

アルツハイマー型認知症というのは、脳に特殊なタンパク質「アミロイドβ」が蓄積する事で発症するとされていますが、室蘭工業大学の研究チームの研究は、この「アミロイドβ」の蓄積を抑制する成分を探し出そうというものです。

研究チームによると、香辛料や海藻等生活に密着した約200種類の植物を調査した結果、シソ科のハーブは凝集阻害効果が高く、中でも白糠町から提供を受けたチリメンアオジソの葉は、次に効果の高いスペアミントの約40倍の効き目があったとの事です（4月16日付北海道新聞から）。

シソ（紫蘇）というのは、私たちにっては食材としても多く使用されており身近な存在ですが、このシソの葉にアルツハイマーの発症や進行を抑える力があるとなると、“刺身のつま”にして置くのは申し訳ない気がして来ます。

徳楽准教授によると「今のところ、チリメンアオジソに匹敵する効果の植物はない（4月16日付北海道新聞から）」そうで、健康食品への応用等今後の研究成果が待たれますが、その前に、自助努力も必要ですね。

NHKの「ためしてガッテン」という番組では、アルツハイマー型認知症の予防法として、

- 炭水化物の重ね食いや高脂肪の食生活は止める
- 有酸素運動に取り組む
- 30分以内の昼寝

等が紹介されていましたが、何の事はない、大人も子どもも「望ましい生活習慣」を心がけるに勝るものなしという事のようにです。

アオジソ



グーグルの映像から転用しました。

（塾頭 吉田洋一）