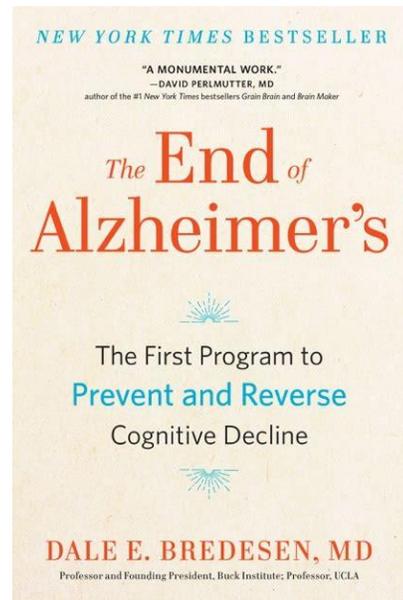


カイロプラクターのための栄養学  
第Ⅶ期 第4回  
認知症 Part2

Hiro Izumi, DC

# Reversal of cognitive decline: A novel therapeutic program

## By Dale E. Bredeesen



# 未来予想図

- 認知症は高齢化する社会において取り組むべき大きな課題である
- 世界で約3000万人の認知症を患う人が(2014年時点)いる
- 2050年には1.6億人に達すると予想されている
- 3番目に多い死因
- 米国においては、MEDICARE(65歳以上に対する皆保険)が破産に追い込まれることは必至とされている
- 女性の方がリスクが高い
  - 60%の認知症患者は女性
  - 60%の介護者は女性
  - 女性の認知症を発症するリスクは、乳がんよりも高い

# 単変量モデルの不適切性

- 西洋医学的アプローチ(単変量モデル)は、神経変性疾患に対して無力である(Greatest Failure)
- 感染症、心臓病、HIV、がんに対してさえ、効果的であるかは別にして、何らかの治療プロトコルがある
- アルツハイマー型認知症に対しては、わずかで、ごく短期的な、症状の緩和ができるのみで、病気の進行を止めることは全くできない
- 何百もの治験が多大な資金を使って行われたが、ほぼすべて不毛に終わっている
- そもそも単変量モデルが、神経変性疾患に対して適していないのではないか????

# 複変量モデルの可能性

- 慢性病に対して複変量モデルが有効であることは、数々の研究により証明されている
- アルツハイマー型認知症も同じことが考えられないだろうか？
- 過去数十年の遺伝や生化学の研究において、ADは広範囲な分子ネットワークと関わりがあることがわかってきている
- それらの事実を基に考えれば、複変量モデルが有効である可能性は十分にある

# 複変量モデルのケーススタディ

- 10人の参加者(アルツハイマー病、軽度認知症、主観的認知障害を含む)が複変量モデルを用い神経機能退化改善を試みた
- 結果
  - 10人中9人が、主観的・客観的に思考能力の改善が見られた
  - 10人中6人は、思考能力退化の理由で仕事を中断していたが、全員仕事に復帰することができた
  - それらの効果は持続していて、一番長くフォローアップしているケースで、2年半の間、諸侯能力を維持している、また多くのケースは引き続き改善している

Reversal of cognitive decline: a novel therapeutic program

Dale E Bredesen

PMID: 25324467

PMCID: PMC4221920

DOI: 10.18632/aging.100690

# 複変量モデルの可能性

- 特にMCI(軽度認知障害)または認知症初期においては、認知能力の低下は代謝機能異常が原因で起きている現象であるかもしれない

# アルツハイマー型認知症

## 単変量(Univariate)モデル

- 一機序を薬によって操作する
- アミロイド仮説
- タウ・タンパク質仮説
- 神経伝達物質仮説
  - アダマンタン誘導体
    - メマンチン
  - コリンエステラーゼ阻害剤
    - ドネペジル
    - ガランタミン
    - リバスチグミン

## 複変量(Multivariate)モデル

- 個人によって要因は違う
- 複数の要因が考えられる
  - 運動
  - 食事
  - 睡眠
  - 精神的ストレス
  - ケミカル
  - 感染
  - 汚染
  - その他多数

# 複変量モデルの基本

- 数々の慢性病（関節炎、心臓病など）の場合も同じことが言えるが、ただ単に、代謝機能を示す検査値を正常範囲に入れていくことが目標ではなく、「最適な値」に導くことが望ましい
  - 例：Homocysteine (12 $\mu$ mol/l)は基準値範囲内であるが、最適な数値ではない。最適な数値は7 $\mu$ mol/l以下と考えられている
- ADは複合的な要因が関わっているであろうという仮説から、一つでも多くの要因を最適化させることが望ましい
  - 全体はその部分の総和に勝る (The whole is greater than the sum of its parts)

# 複変量モデルの基本

- 他の慢性病にも言えることであるが、閾値効果というものがあって、ひとたび十分なポジティブな影響が全体的に与えられれば、病気の進行が止まる、もしくは回復に向かうかもしれない。よって、すべての要因を完全に最適化することは、必ずしも必要ではないかもしれない。少なくともその「閾値」を上回っていることを維持することが望ましいと考えられる

# ReCodeプログラム

# 最重要ポイント

- インスリン抵抗性
- 炎症／感染
- ホルモン、栄養、栄養因子の最適化
- 解毒
- シナプスの回復と保護

# プログラムの行う上での心得

- 改善する必要がある異常要素を正常化するだけではなく、最適化しなくてはならない
- 改善すべき異常要素が複数ある場合は(必ず複数あります)、できる限りすべて取り組むようにしなければならない
- 治療において、できる限り問題の上流(根源)を改善するように努める
- ReCodeプログラムはカスタムメイドである
- 他の慢性生活習慣病と同じく、閾値効果というものがある
- 患者本人が取り組まなければいけない。人任せの治療ではない

# プログラムの行う上での心得

- 薬はデザートのようなもの、メインディッシュではない
- 早期発見をし、早期に始めれば始めるほど、認知能力の完全正常化が望める
- プログラムのすべての要素を、一度に始める必要はない。徐々に増やしていけば良い。またコーチを持つことは非常に有効なことがある

# ホモシスチン

- Homocysteine >6 Micromole
- ビタミンB6, 9, 12不足

# インスリン抵抗性

- 空腹インスリン  $> 4.5$
- HA1C  $> 5.5$
- 空腹血糖値  $> 93$
  
- DESS (Diet, Exercise, Sleep, Stress Reduction)
  - 食事、運動、睡眠、ストレス軽減
- 低GI食
- 抗アルツハイマー食
  - Ketoflex 12/3
  - オートファジーを促す

# Ketoflex12/3

- 基本としてGIが35以下のものを食べる
- 少量の果物は良いが、フルーツジュースは避ける
- 精白炭水化物、飽和脂肪酸、繊維欠乏食を避ける
- 小麦と乳製品を極力避ける
- ホルモンバランスを乱すケミカル、加工食品を避け。解毒を促すアブラナ科の野菜などを増やす
- 大きい魚(カジキマグロ、マグロ、サメ)を食べない
- タンパク質摂取を心がけよ(男50-70g、女40-60g)
- 発酵食品を取り入れる(またはプロバイオサプリ)
- 消化酵素は大きな助けとなる
- 適切なサプリメントは有効
  - インスリン抵抗性—亜鉛、マグネシウム、シナモン、アルファリポ酸、クロミウム、ベルベリン

# Ketoflex12/3

- シナップス機能を助けるハーブ
  - アシュワガンダ、バコパなど
- AGEを避ける

# 運動

- 運動はインスリン抵抗性を改善する
- ケトーシスをサポートする
- BDNFの分泌を促す
- 海馬のサイズを増やす
- 血流を改善する
- ストレス軽減になる
- 睡眠サポート
- ニューロンを保護する
- 気分改善

# 睡眠

- 無呼吸症候群がある場合は、必ず治療する必要がある
- 睡眠薬なしで質の良い睡眠が理想
  - 睡眠ハイジーンを整えることは基本

# ストレス

- コルチゾールが高いことは脳機能退化を促進させる
- ストレスフルな生活
  - 砂糖過剰摂取
  - 夜更かし、蛍光灯
  - 仕事に追われる生活
  - 睡眠不足、不眠、睡眠質低下
  - 栄養不足
  - 加工食品、ケミカル過多
  - その他多数

# 脳トレ

- Brain HQ



# 炎症

- 炎症を抑える
  - Resolvins
- 新たに炎症を作らない
  - オメガ3、DHA、EPA
  - クルクミン、ショウガ、クローブ、タイム
  - 野菜、ビーツ、ブロッコリ
  - 鎮痛剤は勧めない、腸や腎臓を傷つける
- 炎症を招くもの
  - リーキーガット
  - 砂糖、小麦、乳製品、トランス脂肪酸
  - 感染 ヘルペス、ライム病、P.Gingivalis

# 腸の修復

- 腸を修復することは、体全体の炎症を下げることにつながる
- 腸環境を乱す要因
  - 砂糖、食物アレルギー（グルテン、乳製品など）、添加物、農薬、遺伝子組み換え食品、アルコール類、抗生剤、鎮痛剤、ストレス、など
- 副鼻腔感染も見逃さないように！

# ホルモンバランス

- 甲状腺
- エストロゲン
- 黄体ホルモン
- テストステロン
- 副腎
  - コルチゾール
  - プレグネノロン
  - DHEA

# 毒

- 問診時に質問する内容
  - 麻酔を何回受けたことがあるか？
  - 大型魚をどれくらい食べるか？
  - 加工食品や有機でない食べ物をどれくらい食べるか？
  - ダニに噛まれたことがあるか？
  - 薬を服用しているか？
  - PPI(制酸剤)を服用しているか？
  - アルコールをどれくらい飲むか？
  - 化粧品、ヘアスプレー、制汗剤を使うか？
  - 汗をよくかくか？
  - 便秘をしているか？
  - 毎日1リットル以上の水を飲んでいるか？
  - カビの多い環境にいるか？

# 解毒のために出来る事

- グルタチオン点滴、リポソーマルグルタチオン、NAC
- Intranasal VIP (Vasoactive Intestinal Peptide)
- アブラナ科の野菜、パクチー、アヴォカド、ビーツ、アーティチョーク、タンポポ、大根、ニンニク、ショウガ、グレープフルーツ、レモン、オリーブオイル、海藻
- クロレラ、サウナ
- 空気清浄機
- プロバイオティック(副鼻腔用)

# その他

- 重金属（水銀、鉛など）
- 感染
- 甲状腺機能低下症
- ビタミンD不足