

### ● 高血糖がアルツハイマー病の発症リスクに。

糖尿病がアルツハイマー病の**発症リスクが2倍**になることは知られていますが、糖尿病未発症者であっても、血糖値の上昇で、そのリスクが高まるのが新たに報告されました。（「Neurology」2013年4月23日号）

**アルツハイマー型認知症**を引き起こす原因は**アミロイドβ（ペータ）**とよばれる老廃物です。これは誰の脳でも作られるのですが、通常はこれを分解する**「インスリン分解酵素」**が働いて、脳にはたまりません。ところが、体がある状態になるとアミロイドβが分解されなくなります。その原因は、炭水化物のとりすぎです！**「インスリン」**は血糖を下げるために働く酵素ですが、低血糖をふせぐために、**「インスリン分解酵素」**が働きます。「インスリン分解酵素」はアミロイドβの分解もしますが、炭水化物をとりすぎで、インスリンが多すぎる状態になるような食生活をしていると、アミロイドβの分解までできずに脳に沈着するようになります。

### 「ダブル炭水化物」は要注意！！



もっとも、悪影響を与える食事は、ラーメンとチャーハン、おにぎりとカップラーメン、ハンバーガーとポテトなど**ダブル炭水化物！**です。

また、肥満の人も危険です。脂肪からインスリンの効きを悪くする物質がでてくるので血糖値が下がらず、インスリンが大量に必要になります。

**炭水化物の重ね食いを続けたり、高脂肪なものなどを食べすぎる食習慣は太るだけでなく脳に悪影響を与えます。**アミロイドβがたまり始めるのは、早い人で40代から。中年太りを避けることは糖尿病などの生活習慣予防になるだけでなくアルツハイマー病予防にもつながります。



### ● 老化の原因となる物質：AGEをためない食事と習慣

老化の原因となる物質が、ついに発見。名前は「**AGE**:Advanced Glycation End Products=最終糖化産物」、この物質こそが老化のスピードを決めている。皮膚にしわがよったり、血管や骨、筋肉が弱くなったり、認知症やがんの発症までもこの物質が関係しているらしい。久留米大学医学部の山岸昌一先生の著書『老けたくなければファーストフードを食べるな』(PHP新書)は、この謎の物質AGEの正体を解き明かし、AGEを体の中につためない生活習慣を紹介しています。ここではそのさわりを紹介いたします。

人の身体が老化するのには原因があり、自然にそうなるのではなく、体の組織が何らかの変化をおこしたからです。老化のきっかけとなる物質、その物質こそが最近注目され始めた**「老化物質AGE」**の存在です。いろいろ調べていくと、こうした老化現象はこのAGEで説明できるということが最近の医学でわかってきました。老化の原因物質が発見されたからには、それを取り除いたり、減らすことで老化を遅らせる方法も見つけることができるはずですよ。

**「血糖値×持続時間」が老化の速度を表す。**AGEはタンパク質が糖化して、変質した最終糖化物質です。体内のあちこちに沈着して組織を劣化させて、老化やそれに伴う様々な病気を引き起こします。このAGEを考える場合、重要なポイントが2つあります。1つは血糖値です。これが高いとAGEが作られ老化が進みます。高ければ高いほどタンパク質とくっついてAGEが多く作られます。もう1つは時間です。血糖値の高い期間が長ければ長いほどAGEが多く作られ老化が進みます。つまりAGEの量は、**血糖値と時間の掛け算**で表すことができます。若い人でも血糖値が高いと掛け算の値が大きくなるので、老化は速く進みます。人によって老化の進行に個人差があることが理解されます。いかに血糖値を上げない食事をするかが若さを保つヒケツなのです。ちなみに食べ物では、加熱によって焦げ目がついたり、油で揚げてきつね色になったものにAGEが多く含まれます。(玉井)