

【40代からの認知症リスク低減機構 オンラインメディアセミナー イベントレポート】

9月は世界アルツハイマー月間

「脳寿命を延ばす いまの状態を把握し、対策を考える」

～脳と腸からはじめる認知症予防の可能性～

2021年8月27日（金）13時00分～〔オンライン配信〕

40代からの認知症リスク低減機構では2021年8月27日（金）、認知症への関心が高まる世界アルツハイマー月間（9月）や世界アルツハイマーデー（9/21）を前に、メディアセミナー『「脳寿命を延ばす いまの状態を把握し、対策を考える」～脳と腸からはじめる認知症予防の可能性～』をオンライン配信にて開催いたしました。

本セミナーでは代表世話人であり、アルツクリニック東京院長・順天堂大学医学部名誉教授の新井平伊、世話人で国立長寿医療研究センター もの忘れセンター 副センター長の佐治直樹、機構の協賛企業である森永乳業株式会社 研究本部 基礎研究所長の清水金忠より、認知症予防の現状や対策、また認知機能改善に関する脳と腸についての最新研究について講演いたしました。

【講演内容】

基調講演「脳寿命を延ばす いまの状態を把握し、対策を考える」

/ 新井 平伊 （アルツクリニック東京院長、順天堂大学医学部名誉教授）

認知症を疑う場合、従来では認知症か健常者かという二分法での診断が主流でした。しかし最近では、認知症の前段階である未病段階として MCI（軽度認知障害）、その更に前段階である SCD（主観的認知機能低下）に、健常者を加えた四分法での診断や、未病段階での予防の重要性が分かってきました。また認知症の7割を占めるアルツハイマー型認知症の原因であるアミロイドβの蓄積は、未病段階の40代から始まり、15～20年掛けて徐々に脳の老化のサインがみられます。認知機能の低下がはじまる脳の萎縮が起きた時には、すでに

発症一步手前であり、だからこそ病気が発症する前にその予兆を発見し、未病段階から早期介入する先制医療が重要です。

脳寿命を延ばすための認知症予防対策としては、生活習慣病（糖尿病、脂質異常症、高血圧、肥満、歯周病）の改善や、脳の活性化につながる対人ゲーム、体と頭を同時に動かせるような運動、質の良い睡眠、バランスの良い食事などの方法があります。薬に頼るよりも普段の食事などで予防につながる環境をつくっていくこと、サプリメントや健康食品を使用する場合は十分にエビデンスのあるものを選ぶことが重要になってきます。

アルツクリニック東京では、アルツハイマー病の発症リスクを検出できる唯一の検査であるアミロイド PET による発症リスクの早期発見を行っています。また先制医療の発症予防活動を楽しんで実践できる場である「健脳カフェ」の運営にも取り組んでおり、当機構と共に MCI 段階などへの早期介入ができる社会を目指していきます。

40代、50代は脳の車検を意識

気づく

こんな“変化”があったら、
脳の老化のサインかも

- なぜかイライラする
- 眠れなくなる
- 外出がおっくうになる
- 趣味に楽しさを感じなくなる
- ど忘れが増える
- 同じことを何度も聞くようになる
- 頭痛や胃痛がある

脳の老化のサインについて

講演①「認知症予防の最前線～腸からはじめる脳へのアプローチ～」

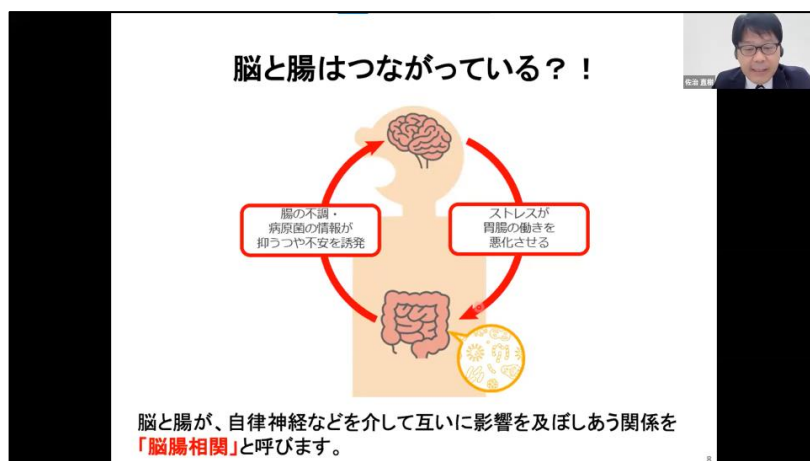
/ 佐治 直樹（国立長寿医療研究センター もの忘れセンター 副センター長）

40～50代は認知症のリスク低減に関心を持っていただきたい年齢層ですが、専門医からすると、認知症と診断されないと抗認知症薬が使用できない（MCI では処方できる薬がない）ことや、MCI・健常者など前段階への予防対策は漠然としたものが多いといった問題があります。認知症予防対策の社会のニーズは大きなウエイトがあると考えています。

認知症を防ぐ因子のひとつに「食事因子」が挙げられますが、脳と腸は自律神経などを介して互いに影響を及ぼし合うと言われ、その関係性のことを「脳腸相関」と呼んでいます。脳腸相関については、近

年「Nature」や「Lancet Neurology」といった信頼性の高い専門雑誌でも論文が公表されるなど、現在世界的に注目されています。また腸内細菌が認知機能と関連するという研究報告もあり、個別の腸内細菌の影響としてビフィズス菌に着目された論文なども最近注目を集めました。私たちの2015年からの研究では、認知症の有無によって腸内フローラのエンテロタイプ（構成タイプ）が異なることや、腸内細菌の代謝産物がそのメカニズムに関わっているのではないかとわかってきました。最近では「日本食と腸内細菌・認知症との関係」についての解析を行い、日本食スコア※と認知症との関連についても発表しています。認知機能がよい患者さんは現代的日本食にある魚介やキノコ、大豆、コーヒーの摂取率が高いことや、日本食スコアの低い方が認知症の割合が少なく、伝統的日本人食よりも現代的日本食スコアが高い人ほど認知症の割合が低いことなどが分かりました。この結果から、「食事と腸と脳」の相関関係が示唆されたのではないかと考えています。また、その他にも同様の研究では、魚油（DHA）や、豆類などが有効であることなども発表されています。今後も認知症予防という観点から社会に情報を提供していきたいと思います。

※日本食スコア：「伝統的日本人食（味噌、魚介類、海藻類など日本食らしい9品で構成）」「現代的日本人食（大豆やキノコなど、より現代風を意識した12品で構成）」「コーヒーを含む現代的日本人食（現代的日本人食にコーヒーを入れたもの）」の3つの摂取をスコア化したもの



「脳腸相関」について

講演②「ビフィズス菌 MCC1274 の認知機能改善効果と商品化に向けて」

/ 清水 金忠（森永乳業株式会社 研究本部 基礎研究所長）

森永乳業は、1969年の「ビフィズス菌 BB536」の発見以来、50年以上にわたりビフィズス菌の研究を行っています。ビフィズス菌は、主にヒトや動物の大腸にすんでいる細菌です。腸内環境を整えて様々な病気を予防する作用がありますが、乳児のときをピークに加齢とともに減少してしまいます。またビフィズス菌は乳酸菌の仲間ではなく、生物学的な分類においても、例えるなら人間とナマコくらい異なります。主な差異として、代謝産物では乳酸だけでなく、短鎖脂肪酸の1つである酢酸も作る点が大きな違いとなっています。大腸の腸管内で作られた酢酸は、有害菌の増殖抑制など健康にとって様々な働きをしてくれ

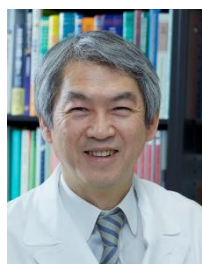
「ビフィズス菌 MCC1274」について

ます。酢酸というお酢をイメージされる方も多いと思いますが、酢酸を口から摂取しても小腸で吸収されてしまい、大腸にはほとんど届かないことが分かっており、ビフィズス菌のように大腸の中で酢酸を作り出す腸内細菌の活性化が重要となります。

森永乳業では、ビフィズス菌研究の更なる取り組みとして、アルツハイマー型認知症の発症を抑制する可能性のある菌株「ビフィズス菌 MCC1274」の特定に成功しました。また MCI（軽度認知障害）の疑いがある方を含む 50 歳以上 80 歳未満の 80 名を対象にした臨床試験の結果、ビフィズス菌 MCC1274 の摂取により、主要評価項目である「RBANS 神経心理テスト（認知機能がどの程度低下しているか評価する検査）」でプラセボ群と比較して有意な改善が確認され、副次評価項目である「あたまの健康チェック（神経心理学検査）」でも改善が見られたことから、ビフィズス菌 MCC1274 に認知機能の維持・改善効果があることが示唆されました。また国際的なアルツハイマー病の最大の情報サイト「ALZFORUM」に紹介された唯一のプロバイオティクス素材として世界から注目をされており、今後も未病段階から認知症まで様々な有効性や作用機序の解析の研究を続けていきます。

現在、認知機能市場（「認知機能」「記憶力」に関する機能性表示食品）が活発となっており、各社様々な関与成分がありますが、菌体を関与成分とするものは、森永乳業が届出・受理されたビフィズス菌 MCC1274 が初であり、今後社会課題の解決に対してビフィズス菌 MCC1274 が貢献できるよう商品開発・研究を進めていきます。

登壇者プロフィール



新井 平伊（あらい へいい）

アルツクリニック東京院長、順天堂大学医学部名誉教授

1984 年順天堂大学大学院修了。東京都精神医学総合研究所主任研究員、順天堂大学大学院精神・行動科学教授を経て、1999 年、日本で唯一の「若年性アルツハイマー病専門外来」を開設。2018 年、東京丸の内に「アルツクリニック東京」をオープンし、院長に就任（現職）。世界に先駆けてアミロイド PET 検査を含む「健脳ドック」を導入した。アルツハイマー病の基礎と臨床を中心とした老年精神医学が専門。「アルツハイマー病研究者世界トップ 100」の 38 位に選出された世界的権威でもある。



佐治 直樹（さじ なおき）

国立長寿医療研究センター もの忘れセンター 副センター長

1975 年生まれ。1999 年に岐阜大学医学部を卒業、2011 年に神戸大学大学院を修了。兵庫県立姫路循環器病センター神経内科(医長)、川崎医科大学脳卒中医学（特任講師・特任准教授）などで研鑽し、2015 年に国立長寿医療研究センターに着任した。主な研究テーマは、腸内細菌と認知機能の関連、脳卒中と認知症に共通する危険因子の解明など。



清水 金忠（しみず かねただ）

森永乳業株式会社 研究本部 基礎研究所長

日本農芸化学会フェロー、京都大学生命科学研究科客員教授、天津科学技術大学客員教授。

1984 年 中国華南農業大学卒、1991 年 名古屋大学大学院 農学研究科博士課程修了、理化学研究所などで研究職に従事。1995 年 森永乳業株式会社入社、主な研究テーマは腸内細菌やビフィズス菌、乳酸菌の基礎・機能性研究および応用技術開発。2013 年 日本農芸化学会技術賞受賞、2016 年 日本酪農科学学会賞受賞。