

龍神

認知症 愛と調和の医療へ  
— 栄養を学べば笑顔になれる —

2024年4月21日10:00～オンライン29

第81回 ドクターマツノ認知症ゼミ

市川フォレストクリニック 松野晋太郎

# 市川フォレストクリニック (2015年5月開設)

視野を拡張最適な治療法を創造  
すべての不調を調和させていく

愛と調和

認知症  
コウノメソッド

循環器  
内科

漢方

本日のカードからのメッセージ  
〈幸せに身を任せる〉 できるだけ自分自身のバランスを整えてください



Whispers of Healing/ ANGELA HARTFIELD, Artwork by JOSEPHINE WALL

# 認知症の患者さんと家族の 笑顔を取り戻すために

ナチュラルキラー  
細胞の活性化

## PART①

認知症の治し方を教えてくださった患者さん

## PART②

もの忘れだけが認知症ではありません  
タイプと症状は人それぞれ

2021年4月初版  
主婦の友社

## PART③

薬が原因で認知症の症状が出ている可能性があります

## PART④

認知症の治療は西洋薬＋漢方薬＋サプリメントの3本だて

## PART⑤

認知症のタイプ別治療法と症状が改善した実例

2024年4月20日現在 Amazon 残19点

新品&中古 2296円～ (Kindle版1386円)

認知症をあきらめない! 薬を減らして症状を改善

# 認知症 笑顔が よみがえる 治し方

市川フォレストクリニック院長  
松野晋太郎

- 認知症のタイプや症状は十人十色
- アルツハイマーだけが認知症ではない
- 実例でよくわかる、認知症の改善体験
- 薬とサプリメントの効果的な使い方
- 脳機能の改善効果が望める新療法

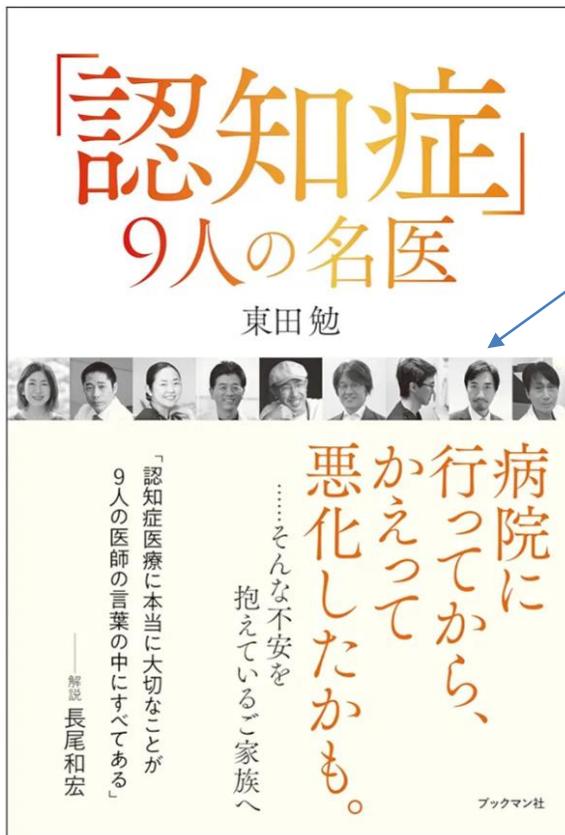
家族も本人も  
ぐんと楽になる  
治療法

主婦の友社

東田 勉

「認知症」 9人の名医

予約注文



単行本（ソフトカバー）

¥ 2,200 (132pt)

✓prime

認知症の治し方を教えてくださった患者さん

# 漢方薬の副作用を経験した2013年の春

## 国保匝瑳(そうさ)市民病院

80歳代 女性

高血圧症 心臓弁膜症

老老介護

2005年

6月 内科外来通院中

2012年

9月 隣町のもの忘れ外来受診(脳神経外科)

診断:アルツハイマー型認知症

治療1) ドネペジル3→→5mg (興奮系)

2) アマンタジン150mg分3 (興奮系)

3) 抑肝散7.5g分3 (抑制系)



2013年

3月 下腿浮腫が出現

X-Ray: 右胸水貯留 血清カリウム値 2.9 ↓

4月 抑肝散中止 1週間で浮腫改善した  
しかし表情が硬くなってきて易怒的に

7月 ドネペジル(強) → リバスチグミン(弱)  
アマンタジン減量100→50mg  
チアプリド25mg(抑制系)開始

8月 穏やか 歩行器で歩けるになった

10月 コウノメソッド認知症外来スタート



＜甘草(かんぞう)の副作用＞

- 1) 浮腫
- 2) 低カリウム血症
- 3) 血圧上昇(180mmHg)

＜血清カリウム値＞

- 2.5mEq/L:  
脱力感・弛緩性麻痺
- 2.0mEq/L:  
心室細動・横紋筋融解

スタチン

# 抑肝散54

(茯苓・蒼朮・当帰・川芎・柴胡・釣藤鈎・甘草)



[生薬効能] 柴胡・釣藤鈎：精神神経系の興奮を鎮静  
当帰・川芎：血流改善  
茯苓・蒼朮：利水

[何を治す] 自身ではコントロール不能の精神神経系の緊張

[臨床応用] リアルな幻視・悪夢・寝言・眼瞼痙攣・歯ぎしり・  
介護家族のイライラ

[鑑別処方] 抑肝散加陳皮半夏83

大野修嗣 著

もの忘れだけが認知症ではありません  
タイプと症状は人それぞれ

# 認知症の病型分類

アルツハイマー型認知症 ATD

---

前頭側頭型認知症 bvFTD ≒ ピック病

- ・脱抑制型
  - ・無欲型
  - ・常同型
- 

レビー小体型認知症 DLB

- ・幻視・妄想型
  - ・パーキンソン型
  - ・意識障害型
- 

脳血管性認知症 VD

---

軽度認知障害 MCI

---

神経難病 LPC

- ・進行性核上性麻痺 PSP
- ・大脳皮質基底核変性症 CBD
- ・多系統萎縮症 MSA

原発性進行性失語 PPA (若年性)

- 1) 意味性認知症 SD
- 2) 進行性非流暢性失語 PNFA

超高齢者タウオパチー(85歳以上)

- 1) 嗜銀顆粒性認知症 AGD
- 2) 神経原纖維変化型老年期認知症 SDNFT  
(病理診断)

# アルツハイマー型認知症は除外診断

覚醒

意識障害

歩行障害

除外診断

ATD

FTD

LPC  
13%

DLB

アルツハイマー型認知症

前頭側頭型認知症

レビー小体型認知症

明るい 取り繕う  
すぐ忘れる 病識なし

逆上 横柄 子供っぽい

真面目 幻視 寝言  
パーキンソン症状

# アルツハイマー型と意味性認知症は遅延再生が苦手

	HDS-R 長谷川式認知症スケール	アルツ (ATD)	レビー (DLB)	ピック (FTD)	意味性 (SD)
4	3単語復唱 「桜 猫 電車」	問題なく言える	できる (小声)		質問の意味が 理解できない (語義失語)
5	引き算 100 - 7 = 93 - 7 =	得意	苦手 (長考)		
6	数字逆唱 6 8 2を後ろから 3 5 2 9はどうですか	得意	苦手		
7	遅延再生 先ほど覚えた3つの 言葉は何でしたか	<b>苦手</b> <b>2/6点以下</b>	得意	考え無精 不機嫌になる ↓ (中止)	<b>苦手</b> <b>2/6点以下</b> ↓ FTLD 検出セット

# 語義失語検出セット (コウノメソッドでみる認知症診療 河野和彦 著)

	医師の指示	語義失語のある患者の反応や答え
1	右手で左肩を叩いてください	<ul style="list-style-type: none"><li>・左手をさする</li><li>・医師の肩を叩く</li></ul>
2	サルも木から落ちる どんな意味ですか？	<ul style="list-style-type: none"><li>・サルが木から滑り落ちることです</li></ul>
3	A) 弘法も筆の 続きを教えてください B) 犬も歩けば 続きを教えてください	<ul style="list-style-type: none"><li>・聞いたことないなあ</li><li>・え～(絶句)</li></ul>
4	利き手はどちらですか？	<ul style="list-style-type: none"><li>・利き手って何？</li><li>・あなたです(聞き手)</li></ul>

2問不正解で語義失語あり→意味性認知症(SD)

必須

# レビースコア (コウノメソッドでみる認知症診療 河野和彦 著)

	調査項目	ポイント	スコア
問診	薬剤過敏性(風邪薬などが効きすぎてしまう)	2	
	幻視(2点) 妄想(人がいるような気が)(1点)	2	
	意識消失発作(明らかでないかんは除く)	1	
	夜間の寝言(1点) 叫び(2点)	2	
	嚥下障害(食事中にむせやすい)	1	
	真面目な性格	1	
問診 診察	日中の嗜眠 1時間以上の昼寝	2	
	安静時振戦	1	
診察	歯車現象(2点) ファーストリジッド(1点)	2	
	体が傾斜することがあるか(2点) 軽度(1点)	2	
	合計	16	

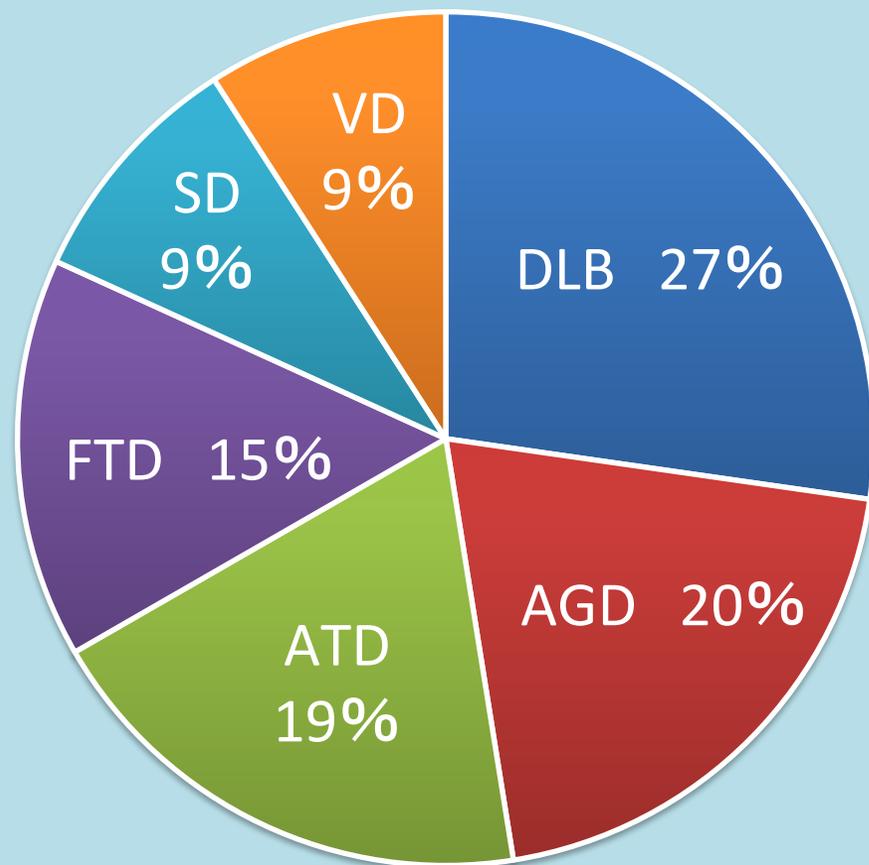
3点以上ならば純粋なアルツハイマー型認知症ではない

# ピックスコア (コウノメソッドでみる認知症診療 河野和彦 著)

場面		分類	状況
態度	1	機嫌	診察拒否傾向 不機嫌 採血の時叫ぶ
	2	横柄さ	医師の前で腕や足を組む 子供っぽい ガムを噛む
	3	集中力	なかなか座らない 立ち上がる 勝手に出てゆく
診察	4	語義失語	FTLD検出セット(2)
	5	失語・反復	知能検査中に「どういう意味？」と振り返る オウム返し(2)
	6	被影響性	勝手にカルテを触る モニターを覗く 口笛・鼻歌(2)
	7	失語	ADLがよいのにHDS-Rが7点以下だった
問診	8	反社会的	盗食、万引きが1度でもあった
	9	食行動	病的に甘いものが好き 過食 異食 掻き込み 性的亢進
	10	衝動性	スイッチが入ったように怒って けろっとなおる
	11	依存性	家族の後ろをついてくる 一人にされると怒る 人混みで興奮

4点以上であればピックタイプの可能性90%

# 認知症外来 連続100名の病型分類



DLB: レビー小体型認知症

AGD: 嗜銀顆粒性認知症

ATD: アルツハイマー型認知症

FTD: 前頭側頭型認知症

SD: 意味性認知症

VD: 脳血管性認知症

市川フォレストクリニック 2019年10月

# 治療可能な認知機能低下

- 薬害
- うつ状態
- 代謝異常(甲状腺機能低下症)
- 中毒性疾患(アルコール)
- 正常圧水頭症
- 慢性硬膜下血腫

薬が原因で認知症の症状が  
出ている可能性があります

# 抗認知症薬の副作用

興奮性	歩行悪化	傾眠	食欲低下 嘔気	徐脈 心停止
ドネペジル ガランタミン リバスチグミン メマンチン	ドネペジル	メマンチン ガランタミン リバスチグミン	ガランタミン ドネペジル リバスチグミン	ドネペジル リバスチグミン ガランタミン メマンチン
下痢	便秘	頻尿		
ドネペジル	メマンチン	ドネペジル リバスチグミン		

## 抗認知症薬の使用率は34/100（2019年10月）

- ドネペジル(アリセプト®)  
3名(5mg 2名 10mg 1名)
- ガランタミン(レミニール®)  
6名(4mg×1 3名 4mg×2 3名)
- リバスタチグミン(リバスタッチ®・イクセロン®)  
9名(2.25mg 1名 4.5mg 7名 9mg 1名 )
- メマンチン(メマリー®)  
18名(2.5mg 1名 5mg 8名 10mg 9名)

\* 未使用66名

# 薬害(医原性)認知症

薬は代謝酵素を阻害→老化促進

- 1) **スタチン**: ミトコンドリア毒→ATP(エネルギー)不足→心不全  
ビタミンK2合成阻害→動脈硬化・認知症・骨粗鬆症
- 2) **降圧剤**: 脳血流低下→夜間せん妄・認知症
- 3) **胃酸抑制剤**: マグネシウム吸収阻害→骨粗鬆症・認知症

→まず始めにやること: 減量・中止

(\*ATP: マグネシウムはATPをつくる代謝に必須)

# 薬害(医原性)認知症

●低用量シンバスタチンを用いた日本脂質介入試験 N: 41801 (35-70歳)  
日本動脈硬化学会が中心となって行われた我が国最初の大規模臨床試験

総コレステロール値が220mg/dL以上の方が低用量シンバスタチンで6年間治療された。結果をみると、総コレステロール値が220mg/dLから下がるにつれて心血管疾患死、脳卒中死、がん死、総死亡率が上がった。

スタチンの有害作用は6年間あるいはそれ以上の服用後に明白になる。2004年以降、企業と利益関係のない研究者により行われた臨床研究はすべて「スタチンはLDL-C値を下げたが、心疾患予防には無効であった」

Matsuzaki M, Kita T, Mabuchi H, et al.: Large Scale Cohort Study of the Relationship Between Serum Cholesterol Concentration and Coronary Events With Low-Dose Simvastatin Therapy in Japanese Patients With Hypercholesterolemia.

Circ J 2002; 66 (12): 1087-95

# 症例) 82歳女性 ATD フロントルバリアント

## 降圧剤を減量して認知機能改善を認めた1例

X月初診

HDS-R 17/30

数字関係1/4 遅延再生0/6 語義失語なし  
レビスコア 0

ピクスコア 8(お風呂拒否・二度童・  
オウム返し・甘いもの好き・スイッチ易怒・  
一人にされると寂しがる)

処方: アムロジピン5mg ロサルヒドLD

ゾルピデム5mg

心電図: HR 57 ICRBBB

診断: アルツハイマー型認知症

治療: フェルラ酸200mg朝開始 降圧剤減量

アムロジピン5→2.5mg

ロサルヒドLD→ロサルタン50mg

X+1月

数字関係2/4 遅延再生2/6(+2)

収縮期圧110台 アムロジピン2.5mg中止

X+2月

数字関係2/4 遅延再生5/6(+3)

収縮期圧130mmHg ロサルタン50→25mg

X+3月

数字関係3/4 遅延再生6/6(+1)

収縮期圧120 ロサルタン中止

プレタールOD錠 検討

# 軽度認知障害 (MCI)

## <MCIの原因>

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 etc.

うつ状態 不安 ストレス

ビタミン・甲状腺ホルモン不足

くすりの副作用

睡眠時無呼吸症候群 てんかん

認知症疾患診療ガイドライン2017

(医学書院)

新しい家電の使い方を覚えるのに  
時間がかかる

仕事上のミスが増えた

前日の夕食の内容が思い出せない

メモを取ることが増えた

# 症例) 69歳女性 軽度認知障害(MCI)

スタチン中止、降圧剤を調整して認知機能改善を認めた1例

X年9月初診(69歳)

HDS-R 25/30 数字関係3/4 遅延再生4/6

語義失語なし レビースコア 0

ピックスコア 0

処方:スタチン ニフェジピン40mg

ソラナックス0.4mg不安時

心電図:HR 84 NSR

診断:MCI

治療:ニフェジピン減らす40→20mg

ミカルディス20mg開始 プレタール開始

スタチン→ロトリガ

12月

HDS-R 30/30 数字関係4/4 遅延再生6/6

X+1年2月収縮期圧130台

8月収縮期圧120台 ニフェジピン20mg中止

10月収縮期圧120台

ミカルディス20mg→ニューロタン25mg

X+2年5月収縮期圧140台

X+3年6月朝泣いてばかり

ジェイゾロフト25mg開始 9月泣かなくなった

12月収縮期圧160台

ニューロタン25mg→ミカルディス40mg

X+4年6月収縮期圧120台

ミカルディス40→20mg

マグネシウム入浴推奨

# マグネシウム入浴

死海の塩



NICHIGA ニチガ

塩化マグネシウム フレークタイプ  
経皮吸収

○効能

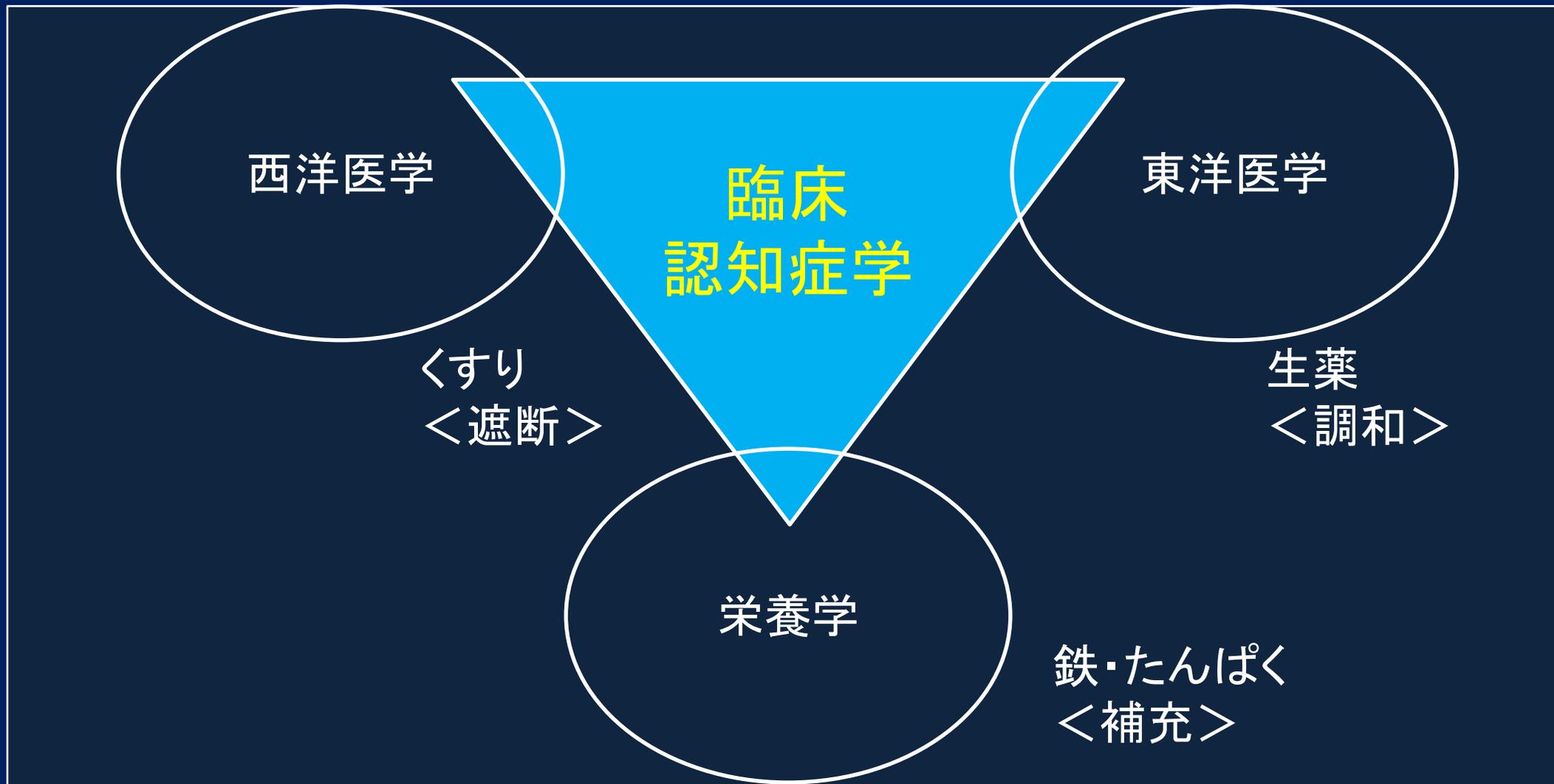
- 動脈硬化・高血圧症・糖尿病
- 骨粗鬆症(骨組織に60%)
- 頭痛・肩こり・腰痛・こむら返り
- リラックス 良眠
- 冷え症
- 皮膚: 髪サラサラ 肌スベスベ
- 解毒

\* 腎機能低下には慎重に

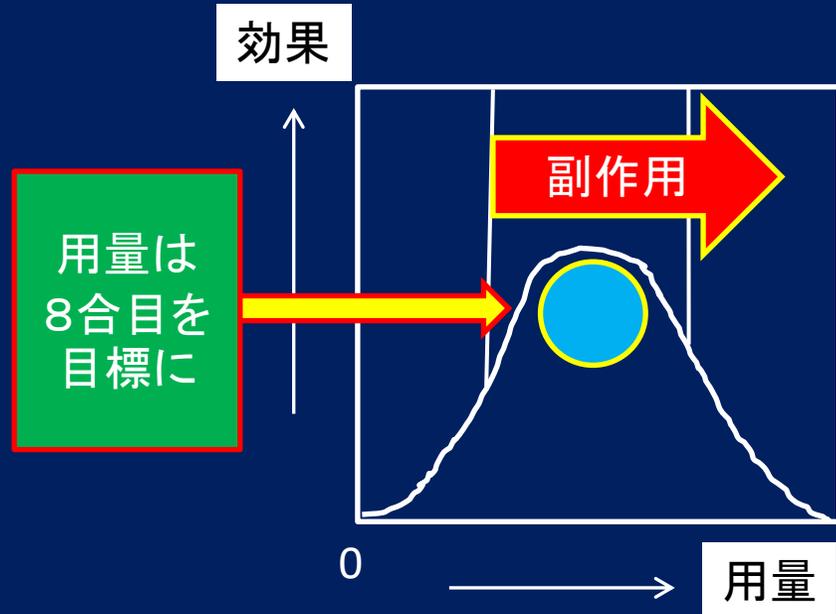
\* 血中Mg濃度チェック

認知症の治療は  
西洋薬＋漢方薬＋サプリメントの3本だて

# 互いの長所を活かし最適な治療を創造する



# 脳の薬物反応は bell-shaped (釣鐘状)



薬物は適量を超えると

症状が悪化したり

副作用のリスクが高まる

- くすりは最小限にしたい
- 西洋薬(化合物)の代替として  
サプリメント・漢方(自然由来の抽出成分)を使う

## 保険薬の中で使用率NO.1はプレタール®

すべての病型に有効☆

主作用:

- 1) 脳血流増加→アミロイドβ 排出
- 2) CREBのリン酸化促進→シナプス機能改善(ニフェルラ酸)

副作用: 頭痛・頻脈・胸痛・浮腫

(心房細動や虚血性心疾患には使いにくい)

プレタールOD錠 50/100 (2019年10月)

25mg × 1朝 0名

50mg × 1朝 33名

50mg × 2朝夕 11名

100mg × 1朝 3名

100mg × 2朝夕 3名

<効能・効果>

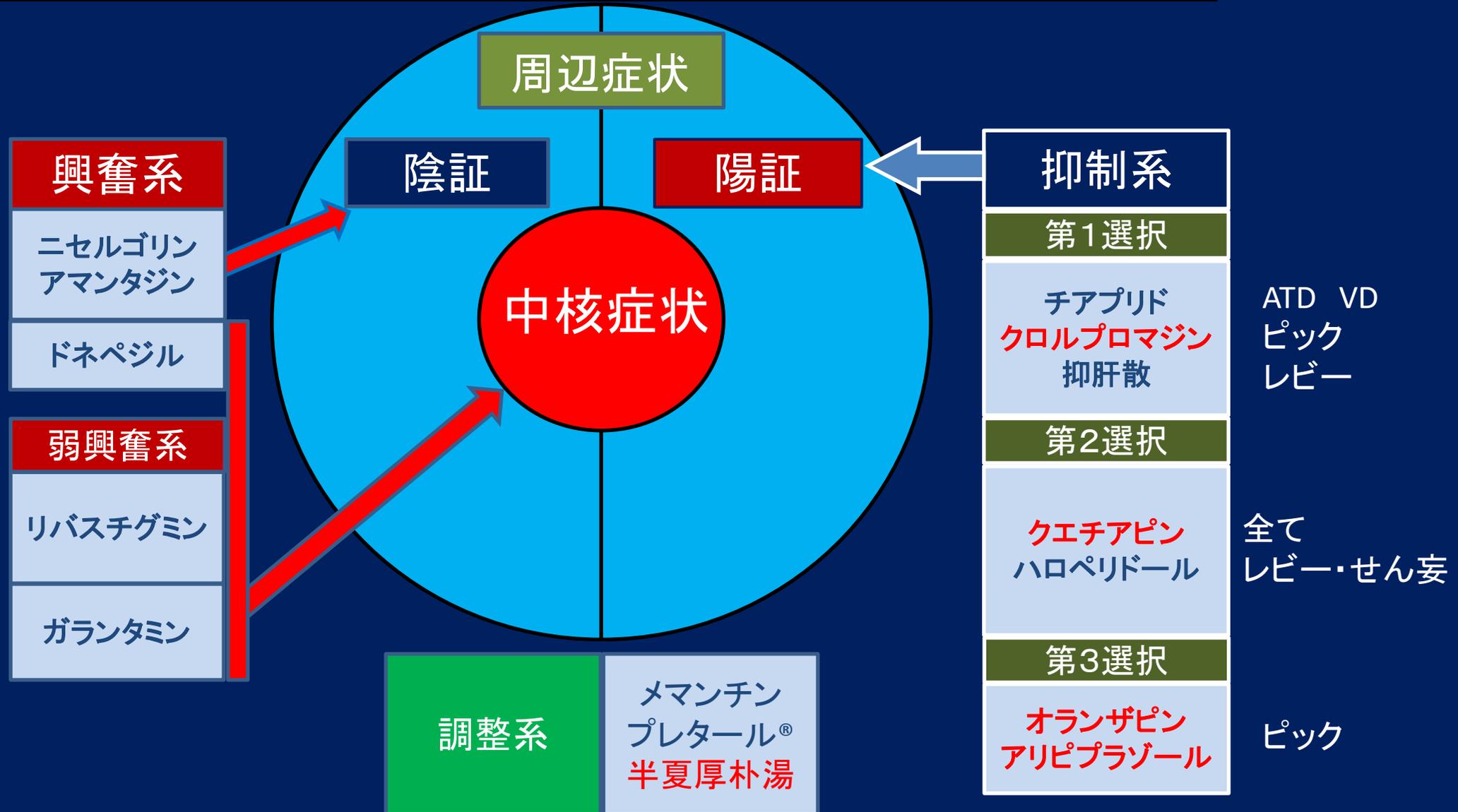
- ・閉塞性動脈硬化症
- ・脳梗塞発症後の再発抑制

\* プレタール®: シロスタゾールの先発品

# 陰証・陽証に分けて治療計画を立てる



# 認知症の症状と治療薬



# 認知症とサプリメント

抗酸化・抗炎症

サプリを学ぶと薬のことがもっと分かる

# ビタミンD☆

- ・世界的にビタミンD欠乏症が問題になっている
- ・脂溶性ビタミン
- ・2種類: ビタミンD2・D3
- ・皮膚での合成に由来(D3)
- ・心血管疾患 がん 糖尿病 認知機能 免疫力
- ・血清25(OH)D 基準値30-100 ng/mL(米国内分泌学会)
- ・日本で行われた疫学調査  
不足・欠乏者の割合 男72.5% 女88%

Profiles of vitamin D insufficiency and deficiency in Japanese men and women: association with biological, environmental, and nutritional factors and coexisting disorders: the ROAD study. Yoshimura N, et al., Osteoporos Int 2775-87, 2013

# ビタミンK☆

- ・健康維持に重要な働き
- ・脂溶性ビタミン
- ・2種類: ビタミンK1・K2 (MK-1から14まで自然界に存在)
- ・骨代謝の調整に働く
- ・納豆摂取によりMK7濃度↑ 骨折リスク軽減
- ・動脈石灰化防止・心不全リスク低下
- ・2型糖尿病リスク低下・乳がん発生率低下
- ・相乗効果: ビタミンDとビタミンKセットで摂取
- ・スタチンはビタミンK2阻害剤

乳製品控える

# 赤ミミズ酵素

## ○効能

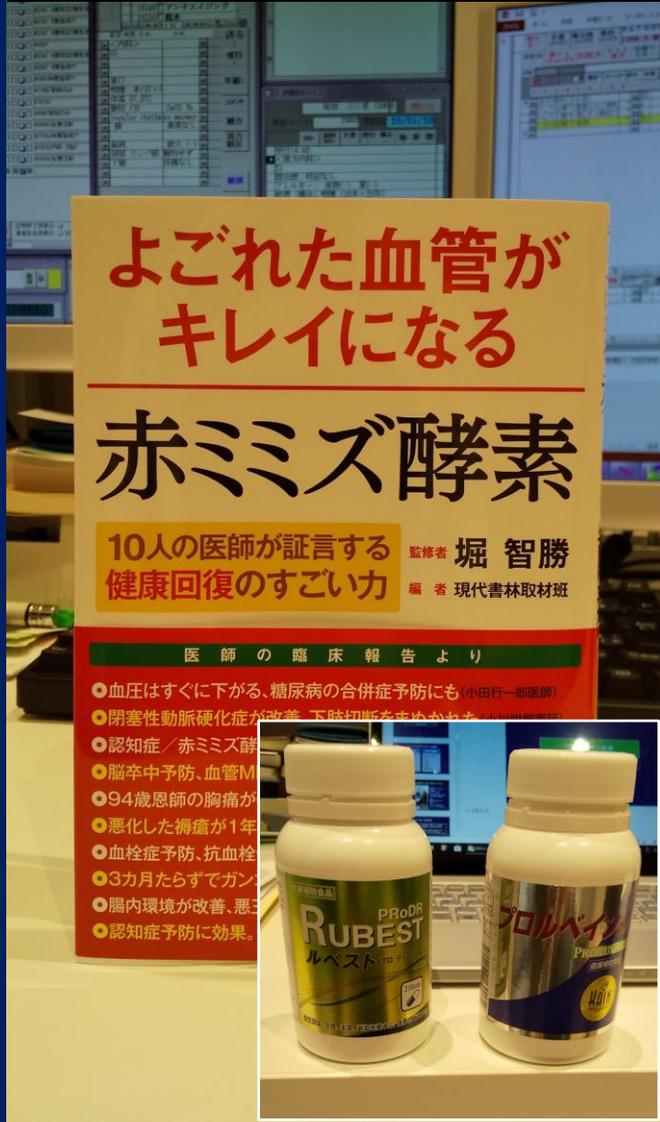
- ・ 頸動脈プラーク退縮
- ・ 血管年齢(15歳若返る)
- ・ 糖尿病
- ・ 高血圧
- ・ 腸内環境
- ・ 下肢静脈瘤
- ・ うつ 妄想
- ・ 腎機能低下
- ・ 脳梗塞・がん
- ・ 耳鳴り
- ・ 褥瘡 歯周病

ルンブルクス・ルベルス  
(国内で養殖)

内臓の一部を採取して  
凍結乾燥→粉末加工

作用)

- ・ 抗酸化
- ・ 免疫増強
- ・ 血栓溶解



# フェルラ酸(米ぬかのポリフェノール)

認知症治療に  
フェルラ酸は必須！

## ○効能

- ・ 認知機能
- ・ 静穏
- ・ 歩行
- ・ 嚥下機能
- ・ 脳炎
- ・ 糖尿病
- ・ 白髪が黒く
- ・ 座骨神経痛
- ・ 難聴

# フェルガードの配合

## フェルラ酸

(米ぬかのポリフェノール)

+



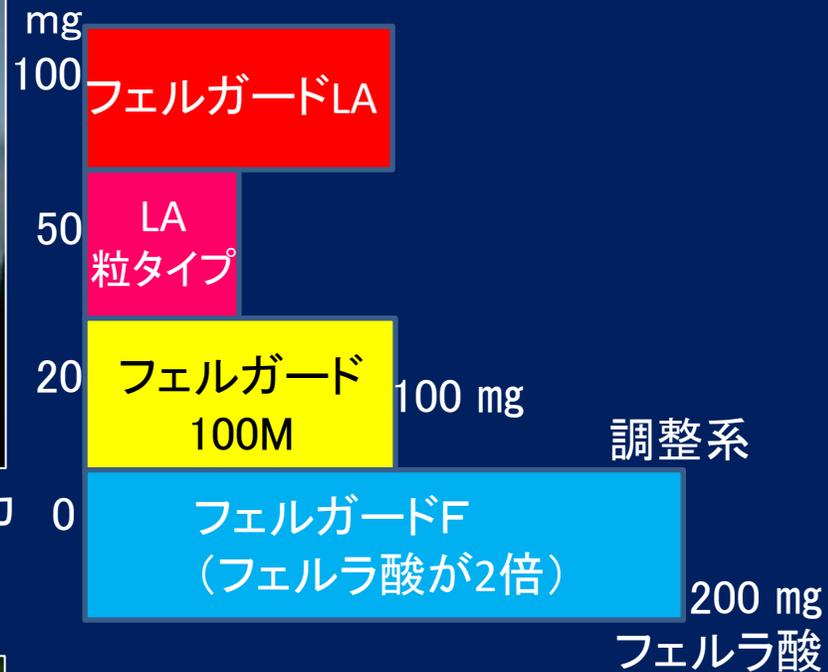
ガーデンアンゼリカ

+



バコパモニエラ

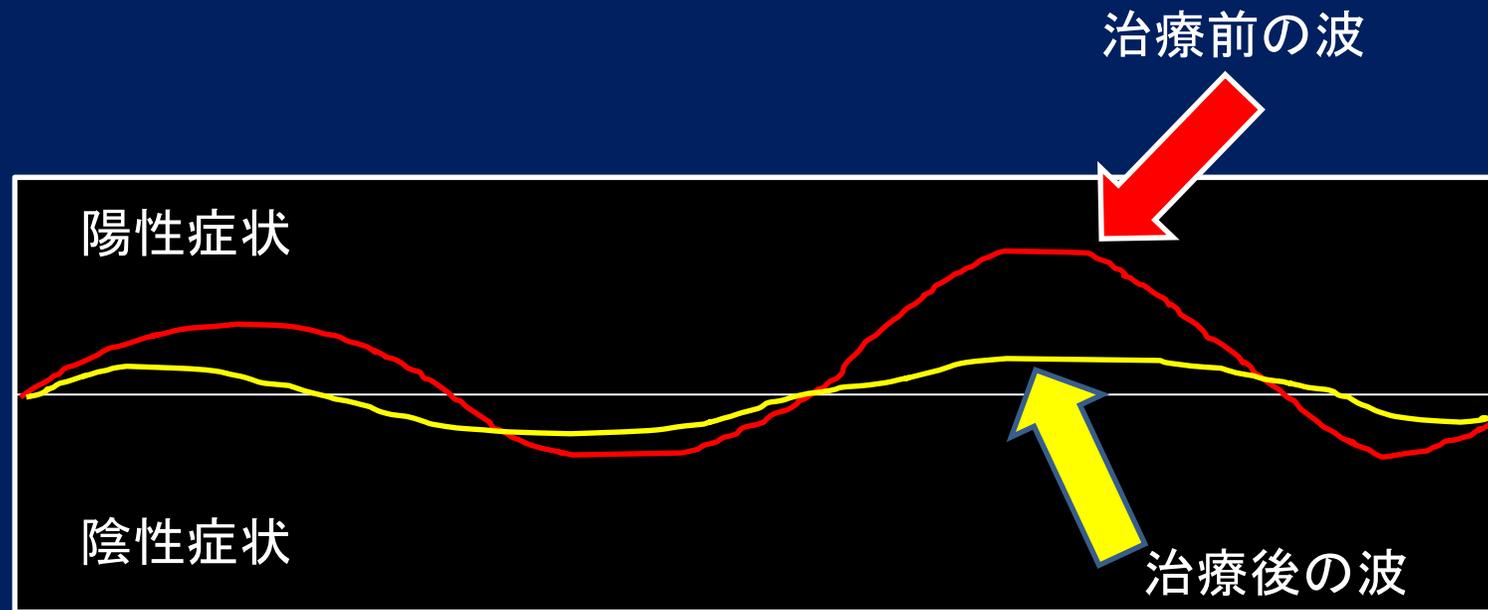
### ガーデンアンゼリカ



フェルガードB 進行性失語

インド伝統医学でもっとも認知機能が改善されると言われているハーブ

# フェルラ酸は陰陽の波を小さくしてくれる



利点：抗精神病薬を減量できる

## 抗精神病薬で過鎮静

フェルラ酸100mg・ガーデンアンゼリカ20mgが奏効したピックタイプの1例



症状)

施設の玄関に居座り

来訪者に暴言を投げかける

食事はいつも一気食い(ピック症状)

治療)

薬を増量していくと寝てしまう(過鎮静)

全く改善なし

フェルラ酸サプリメントを開始したところ

数日で穏やかに

# Mガード®: ミエリン修復サプリメント



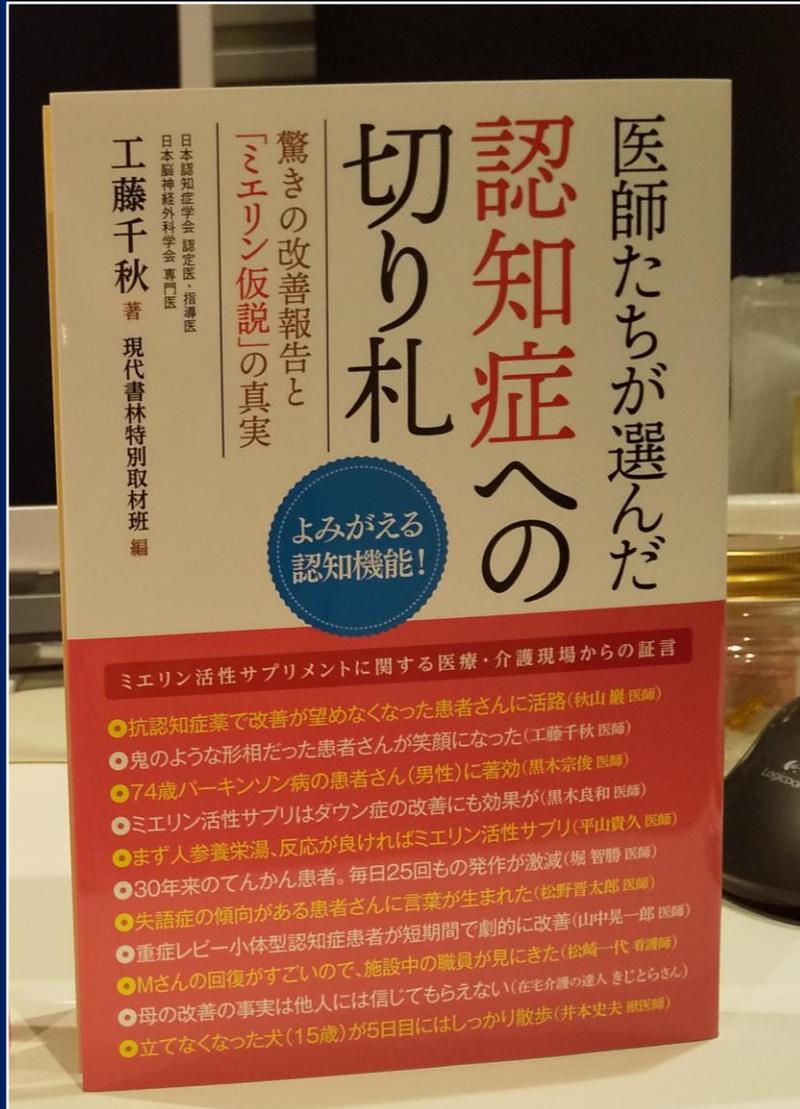
## 成分:

- ヘスペリジン 温州みかんの皮
- ナリルチン 柑橘類じゃばらの皮
- $\alpha$ -GPC( $\alpha$ -グリセロホスホコリン) 大豆由来
- 桂皮エキス(シナモン酸)

## 作用: 再ミエリン化

- 陳皮: 未活動の神経幹細胞(OPC)の分裂を促進
- $\alpha$ -GPC: ホスファチジルコリン(ミエリンの原料)を増やす
- 桂皮: アストロサイトの機能を正常化

# Mガード®の効果 (2017年～)



## 臨床効果:

記憶力・集中力

発語

パーキンソニズム

(姿勢 歩行 振戦 誤嚥)

不安(表情が明るく)

意欲 (料理をするようになった)

尿失禁

てんかん

難聴

花粉症

高齢の犬・猫

休憩

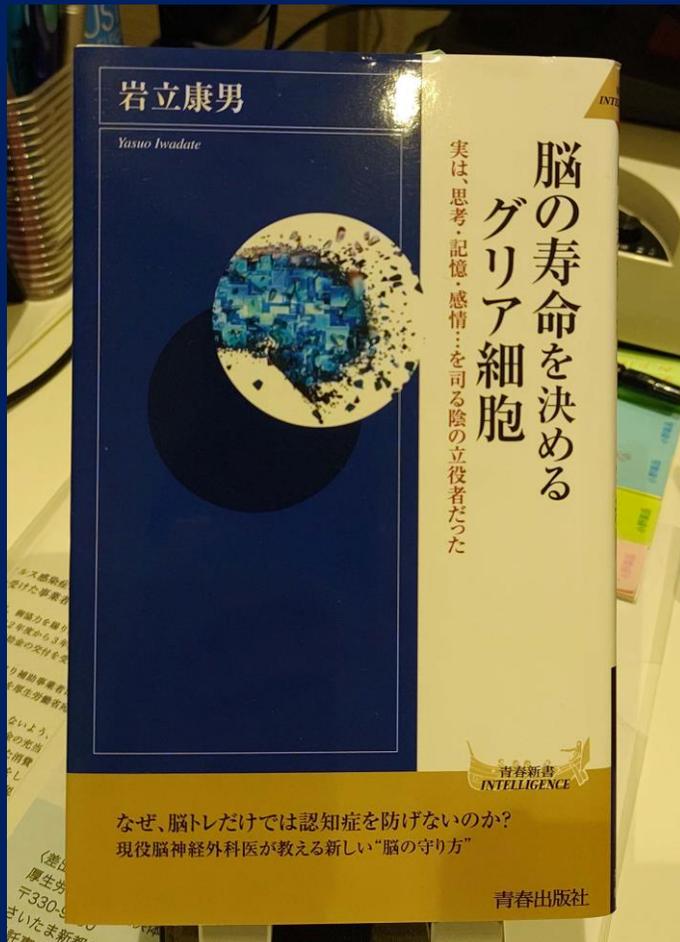
采養・睡眠

# 脳は睡眠・栄養が足りないと真っ先に影響を受ける

脳の構成: 神経細胞(20%)・グリア細胞(20%)・血管・髄液

- タンパク質は記憶の主要な構成要素である
- 神経伝達物質の主原料はアミノ酸である
- 栄養障害があると薬もサプリも効きにくい
- グリア細胞は夜間睡眠時に脳のメンテナンスをする
- アストロサイトを中心とした脳内老廃物排出システム  
(グリンパティック・システム)は夜間睡眠時に活性化する

岩立康男 先生  
脳神経外科学 前教授（昭和58年千葉大卒）



## グリア細胞の特徴

- ・豊富な突起を有している
- ・その維持に膨大なエネルギーが必要になる
- ・酸化ストレスや炎症によって  
真っ先に脱落していく

脳寿命を延ばすには  
グリア細胞を護るという発想が重要になる

2021年11月初版

# アミノ酸（コドン表）

1文字目	3文字目	2文字目							
		U		C		A		G	
U	U	UUU	フェニルアラニン	UCU	セリン	UAU	チロシン	UGU	システイン
	C	UUC		UCC		UAC		UGC	
	A	UUA	ロイシン	UCA		UAA	終止	UGA	終止
	G	UUG		UCG		UAG		UGG	
C	U	CUU	ロイシン	CCU	プロリン	CAU	ヒスチジン	CGU	アルギニン
	C	CUC		CCC		CAC		CGC	
	A	CUA		CCA		CAA	グルタミン	CGA	
	G	CUG		CCG		CAG		CGG	
A	U	AUU	イソロイシン	ACU	トレオニン	AAU	アスパラギン	AGU	セリン
	C	AUC		ACC		AAC		AGC	
	A	AUA		ACA		AAA	リジン	AGA	
	G	AUG	メチオニン	ACG		AAG		AGG	アルギニン
G	U	GUU	バリン	GCU	アラニン	GAU	アスパラギン酸	GGU	グリシン
	C	GUC		GCC		GAC		GGC	
	A	GUA		GCA		GAA	グルタミン酸	GGA	
	G	GUG		GCG		GAG		GGG	

塩基 (U C A G)

連続した3個の塩基配列が一つのアミノ酸を規定する

アミノ酸: 61種類



- ・質のよいタンパク質
  - ・植物性と動物性
- 満遍なく摂取したい

毎日卵2-3個 納豆1パック 食べよう！

卵1個(50g)

エネルギー量76 kcal

タンパク質6.2g

脂質5.2g

炭水化物0.2g

プロテインスコア100

<卵白>

ビタミンB2 カルシウム

アビジン× オボムコイド×

(生ではなく加熱して)

<卵黄>

脂溶性

ビタミンA E D K(MK-7)

水溶性ビタミンB1 鉄

レシチンが豊富

(細胞膜の主要な成分)

# 高タンパク入門

## ザバスミルクプロテイン P109



甘味料: アセスルファムK スクラロース



# ホエイプロテイン WPI NICHIGA



- ・グラスフェッド牛の乳清を使用  
(広大な自然の中で放牧)
- ・成長ホルモン 不使用
- ・Non-GMO牧草
- ・人工香料・甘味料 不使用
- ・WPI(Whey Protein Isolate)
- ・タンパク質88.9g/製品100g

効能)

インスリン抵抗性の改善

食後の血糖値上昇を抑制(東北大学2020)

中性脂肪・肥満の改善(カリフォルニア大学2016)

Amazon 1880円/500g 9473円/3kg (1月29日)

# EAA: Essential Amino Acids

必須アミノ酸（体内で作れないアミノ酸）

飲み方)



プロテインと併用する 10% 例:プロテイン20gに対しEAA2g

少しずつ増やしていく 1回2-4g 1日1-2回  
処方) ESポリタミン2g/包 1日8gまで保険適用

\* 興奮・下痢・頭痛・湿疹が出た場合は減らす

# EAA: Essential Amino Acids



## パウダータイプ

Impact EAA | 1kg / 500g / 250g

## コスパの高さと 早い吸収力

粉末パウダーは錠剤にくらべて吸収が早いのが特徴。フレーバーも12種類ご用意しているので、自分好みの味を見つけて筋トレを楽しみながら続けられます。

### 味にもこだわった12種類のフレーバー

- |               |              |
|---------------|--------------|
| ● グレープ        | ● プラム        |
| ● コーラ         | ● メロン        |
| ● ストロベリー&ライム  | ● 柚子         |
| ● トロピカル       | ● ラズベリーレモネード |
| ● ピンクマンゴー     | ● ラムネ        |
| ● ピンクグレープフルーツ | ● ノンフレーバー    |

# EAAの効果

- ・骨が丈夫になる
- ・血管が丈夫になる
- ・褥瘡が治りやすくなる

## <美容効果>

- ・髪に艶が出てきた
- ・爪が綺麗になった
- ・肌が白くなった

## <メンタル>

- ・よく眠れるようになった
- ・イライラしなくなった
- ・落ち込まなくなった

# 脳腸相関

# 脳の健康は腸にあり

○粘膜免疫：腸は免疫の司令塔

小腸には免疫細胞の約70%が集まっている（タンパク質が材料）

○腸内細菌の働き

食物繊維を腸内で発酵→さまざまな代謝産物を作り出している（セロトニン・GABA）

大腸のエネルギー源となる短鎖脂肪酸をつくっている

1) ビフィズス菌→乳酸・酢酸

2) 乳酸菌→乳酸

3) 酪酸菌（長寿菌）→酢酸・酪酸（短鎖脂肪酸）

ミネラルの吸収を助ける

自閉症スペクトラム・うつ・不安・ぜんそく・アトピー・花粉症など

処方)  
ビオスリーOD錠  
ミヤBM錠

# 腸内フローラとは

腸内細菌は約30000種類

人間には200から1000種類（この種類は生涯変化なし）

理想的比率：善玉菌2・悪玉菌1・日和見菌7

- ・善玉菌＝ビフィズス菌 乳酸菌など
- ・悪玉菌＝ブドウ球菌 ウェルシュ菌 大腸菌有毒株など
- ・日和見菌＝バクテロイデス 大腸菌無毒株 連鎖球菌など

運動・抗酸化物質・ポリフェノールは腸内フローラ改善効果あり

（京都府立医科大学付属病院 内藤裕二）

<避けたいもの>

- ・カゼイン
- ・グルテン
- ・果糖ブドウ糖液糖  
（異性化糖）
- ・トランス脂肪酸  
ショートニング  
マーガリン

# 腸内フローラ改善のための食事



○発酵食品(値段の高いもの推奨)

納豆・味噌・熟成醤油・ぬか漬け

○食物繊維

・水溶性

ペクチン(大根 キャベツ イモ類)

アルギン酸(海藻類のヌルヌルした成分)

イヌリン(キクイモ ゴボウ たまねぎ ニンニク)

・不溶性

セルロース(玄米 小麦ふすま 穀類 大豆)

推奨) 冷やし焼きいも

食物繊維が豊富(水溶性1.0g 不溶性2.8g)

毎日100g摂って腸内環境を整えよう

# MCT(中鎖脂肪酸)



MCT: Medium-Chain Triglyceride  
ココナッツオイルなどに多く含まれる

## ○ MCTオイル

中鎖脂肪酸100%オイル 無味無臭  
消化吸収に優れる

腸を弱酸性に保つ

悪玉菌の活動を抑える

アルツハイマー病に対する効果も期待できる

# アカシアはちみつ(低GI食品)☆



成分)

果糖 ブドウ糖 ビタミンB1 B2 C  
ミネラル アミノ酸(プロリン) 分解酵素  
有機酸(グルコン酸など 弱酸性)

効能)

- ・免疫力(腸内環境)を整える
- ・便秘 美肌 ダイエット効果
- ・血糖値・コレステロール値の改善  
(トロント大学2022)

摂り方)

1日大さじ1-2杯 木製スプーンで食べる  
プロテイン・ココアに入れる  
熱湯に入れるのは避ける

# ポリフェノール

植物が光合成を行う際に作り出す抗酸化物質

# セイロンシナモン(パウダー)



スリランカ原産

シナモンの木の樹皮を乾燥させ粉末加工  
成分)

桂皮アルデヒド (独特の香り)

その他80種類以上の化合物を含む

効能)

抗酸化 抗炎症 抗菌

・心機能改善(2014年ラットの実験にて)

・糖尿病

アディポネクチン増加作用

インスリン抵抗性改善

・神経保護作用

酸素欠乏状態のラットの脳保護効果あり

アルツハイマー病の予防効果の可能性あり

# カフェインレスコーヒー



成分)

クロロゲン酸(コーヒーポリフェノール)  
コーヒーの特徴といえる褐色・苦味

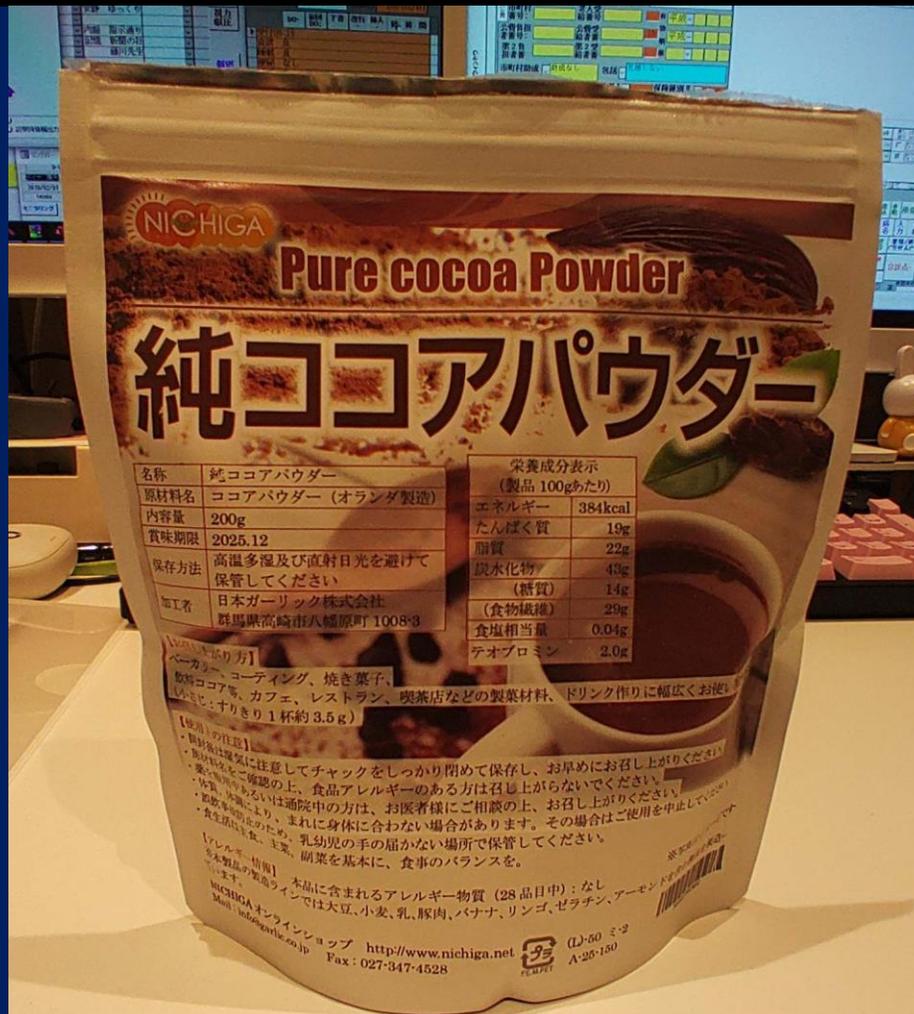
効能)

- ・抗酸化作用  
老化防止 シミ シワなど
- ・ダイエット効果  
脂肪燃焼を促進する
- ・糖尿病の予防効果  
糖質の吸収を緩やかに  
デメリット)  
胃酸分泌を活性化(カフェイン)  
ミネラル吸収阻害

飲み方)

1日に4杯 食後に

# 純ココア(カカオ豆) NICHIGA☆



主成分)

カカオポリフェノール

学名)

アオギリ科 **テオブロマ** 属カカオ  
(神様の食べ物)

効能)

- ・滋養強壮 疲労回復 長寿
- ・抗動脈硬化 血流促進(冷え解消)
- ・コレステロール(不溶性食物繊維リグニン)
- ・集中力・記憶力・リラックス(テオブロミン)
- ・カルシウム・マグネシウム
- ・便秘改善 筋肉増強サポート
- ・紫外線による肌ダメージ軽減(ドイツの研究)

飲み方)

運動前に アイス・ホット

はちみつを加えて

# 1日1回プロテインドリンク推奨



シェーカーに氷と水200-300cc  
WPIホエイプロテイン60-90cc  
カフェインレスコーヒー適量  
MCTオイル小さじ1-大さじ1  
アカシアはちみつ

# 認知症のタイプ別治療法と 症状が改善した実例

# アルツハイマー型認知症 (ATD)

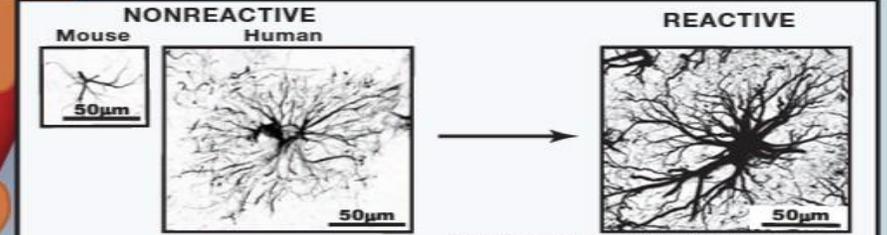
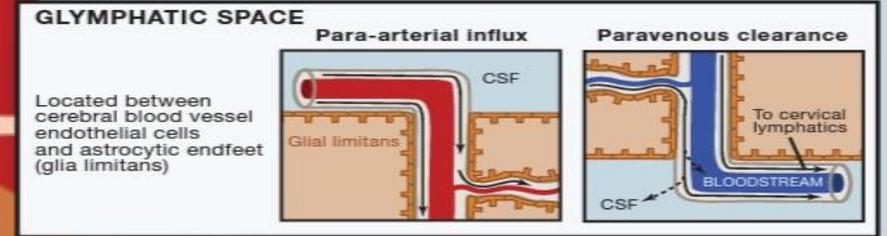
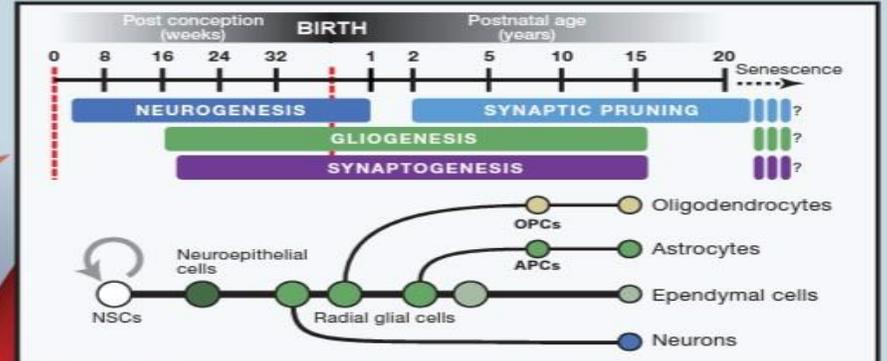
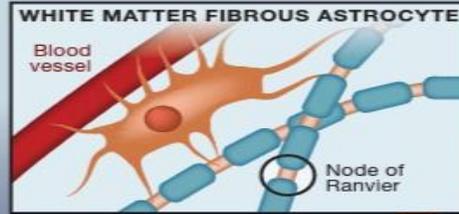
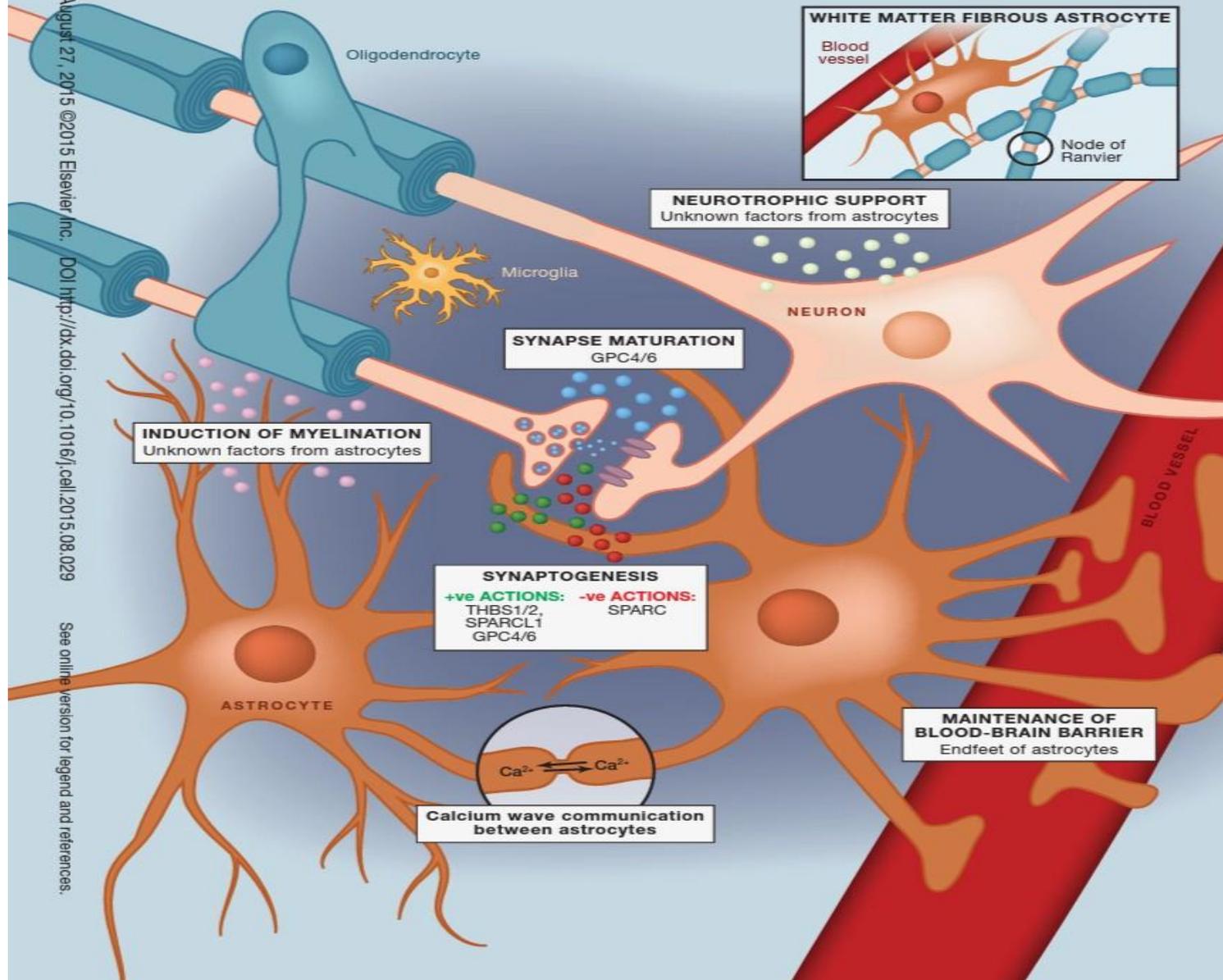
# SnapShot: Astrocytes in Health and Disease

Shane Liddelow<sup>1,2</sup> and Ben Barres<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Department of Neurobiology, Stanford University, Stanford, CA 94305, USA

<sup>2</sup>Department of Pharmacology and Therapeutics, The University of Melbourne, Melbourne, Victoria 3010, Australia

Cell



Multiple mediators from injury and disease, eg., A1 (neuroinflammation), A2 (ischemia)

**ASTROCYTE REACTIVITY (REACTIVE ASTROGLIOSIS)**

	Hypertrophic reactive astrocytes	Scar-forming reactive astrocytes
Cell proliferation	No	Yes
Cell migration	No	Yes
Tiling domains intact?	Yes	No
Resolution of reactivity?	Potentially (with removal of noxious stimuli)	No (permanent)
Interactions with other CNS cells	Neural cells (neurons and oligodendrocytes)	Non-neural cells (inflammatory and fibrotic cells)

1170 Cell 162, August 27, 2015 ©2015 Elsevier Inc. DOI: http://dx.doi.org/10.1016/j.cell.2015.08.029 See online version for legend and references.

# アルツハイマー型認知症によるMCI

主な症状: 記憶障害

- ✓ 少し前に聞いたことを忘れて何度も繰り返す
- ✓ 世間を騒がせた最近のニュースの内容が曖昧
- ✓ 数週間前の特別なイベントの内容が曖昧

早期発見が重要?

MCIに占める割合11%

予防法)

卵2個 納豆1パック

プロテイン EAA

16時間断食(オートファジー)

音読 散歩 疲れたら休む

飽きたら違うことをする

減薬

漢方: 人参養栄湯

西洋薬: プレタールOD錠

サプリ: Mガード 赤ミミズ酵素

フェルラ酸・ガーデンアンゼリカ

# 症例) 82歳女性 アルツハイマー型認知症

非薬物療法を希望されツムラ人参養栄湯が奏効した1例

X年1月初診

HDS-R 21/30

数字関係2/4 遅延再生3/6

語義失語なし(右手で左肩をたたく○)

レビースコア 0 ピックスコア 0

現在の処方:なし

心電図:HR 60 AF

診断:アルツハイマー型認知症

治療:フェルガードF開始

プレタールは見送り

膝の痛みに防己黄耆湯2.5g朝開始

3月

膝は痛くない 防己黄耆湯 退薬

数字関係4/4 遅延再生0/6(-3点)

フェルガードF→人参養栄湯3g開始

4月

遅延再生1/6(+1)

人参養栄湯増やす3→6g/日

5月

遅延再生5/6(+4)

\* 人参養栄湯は興奮リスクあり

症例) 82歳男性 アルツハイマー型認知症  
未治療の状態からMガード開始6週間で改善を認めた1例

●身長166cm 体重58kg

長谷川認知症スケール22/30

数字関係3/4 遅延再生2/6 語義失語なし

Mガード4カプセル/日を開始

6週間後

長谷川認知症スケール26/30 (+4)

数字関係4/4(+1) 遅延再生4/6(+2)

# 症例) 77歳男性 アルツハイマー型認知症

メマンチン5mgで改善, 10mgで悪化した1例

X年4月初診

HDS-R 17/30

数字関係1/4 遅延再生1/6 語義失語なし

診断: アルツハイマー型認知症

治療:

フェルラ酸サプリ(弱)・赤ミミズ酵素開始

7月数字関係3/4 遅延再生2/6

9月プレタール50mg開始

11月数字関係3/4 遅延再生3/6

12月プレタールで胸痛 中止

X+1年

1月Mガード2カプセル開始

3月遅延再生0/6

メマンチン5mg開始

4月HDS-R 24/30 (+7) 初診から1年

数字関係4/4 遅延再生4/6

6月遅延再生3/6

メマンチン増やす5→10mg

7月遅延再生1/6 (悪化)

メマンチン減らす10→5mg

8月遅延再生4/6 (+3)

9月遅延再生5/6 HDS-R 23/30

11月遅延再生5/6

# MMA療法

長谷川式認知症スケール(HDS-R)を用いて  
学習・記憶障害に対するMガードとメマンチンの併用効果を評価

- (M)Mガード:ミエリン再生を促進・グリア細胞の機能を正常化  
1日2~6カプセル
- (M)メマンチン:グルタミン酸神経毒性からミエリンの崩壊を抑制  
神経細胞保護作用を示す  
1日5mg~10mg
- (A)アミノ酸:グリア細胞・神経伝達物質の原材料  
EAA1g~4g/日(1~2回)

# 症例) 75歳女性 アルツハイマー型認知症

初診から4年半経過してMM療法が奏効した1例

X年7月初診

HDS-R 21/30

数字関係3/4 遅延再生0/6 語義失語なし

レビースコア 0 ピックスコア 0

前医処方: プレタール100mg (匝瑳市民病院)

心電図: HR 104 SR

診断: アルツハイマー型認知症

治療: プレタール100mg継続

10月遅延再生3/6(+3)

X+1年

2月プレタール減らしている50mg

Mガード開始2個

5月脈拍86/分 遅延再生5/6(+2)

8月HDS-R 23/30 遅延再生2/6

X+2年

4月遅延再生3/6 Mガード増やす3個

9月メモリー開始5mg

12月遅延再生4/6

X+3年1月メモリー増やす10mg

3月遅延再生2/6(-2) 長考

メモリー戻す5mg

4月遅延再生4/6 Mガード増やす3→4個

X+4年8月遅延再生5/6 心電図: HR 78 NSR

X+5年1月遅延再生6/6

# アルツハイマー型認知症におけるMM療法 治療成績 n=10 (2020.10-2021.2)

年齢・性別	遅延再生 治療前	経過 (月)	遅延再生 治療後	Mガード (カプセル)	メマンチン mg
79歳 男性	0/6	→34か月	0→3 (+3)	6	5
72歳 女性	0/6	→29か月	0→5 (+5)	4	10
76歳 女性	0/6	→16か月	0→0 (±0)	4	10
72歳 男性	2/6	→33か月	2→6 (+4)	4	5
73歳 女性	0/6	→2か月	0→3 (+3)	4	5
85歳 女性	0/6	→50か月	0→6 (+6)	4	5
78歳 女性	0/6	→31か月	0→4 (+4)	3	10
87歳 女性	0/6	→2か月	0→5 (+5)	6	10
88歳 女性	3/6	→9か月	3→6 (+3)	4	20
73歳 女性	0/6	→49か月	0→4 (+4)	3	15

# J-STAGE(オンライン)

アルツハイマー型認知症における軸索変性に対する  
Mガード®・メマンチン併用効果の検討

認知症治療研究会会誌

2022年8巻1号p51-54

松野晋太郎 Mガードで検索

第82回  
ドクターマツノ認知症ゼミ

2024年6月02日(日)

Thank you for your attention.