

第88回 ドクターマツノ認知症ゼミ 2025

2025年3月02日10:00～ オンライン 市川フォレストクリニック 松野晋太郎

ライフスタイル医学と個別化医療

●ライフスタイル医学(米国発)とは

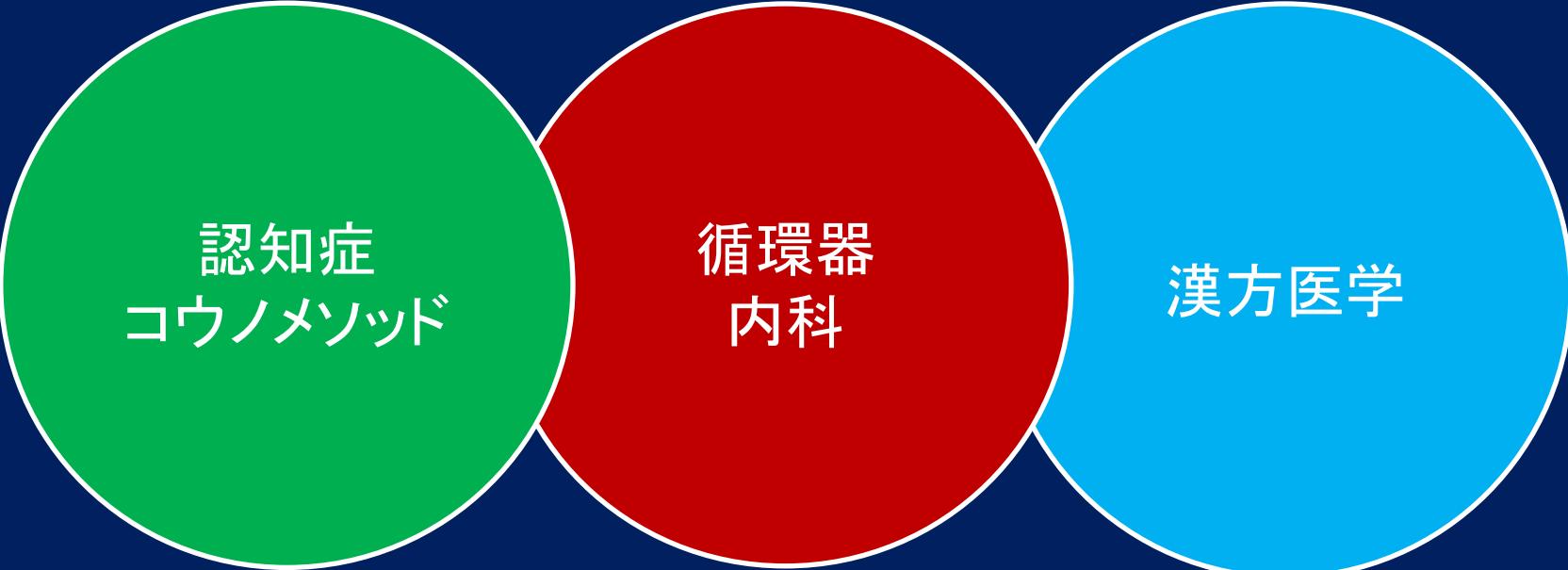
睡眠・栄養・身体活動・嗜好・メンタルヘルス・社会的つながり

という6つの柱をエビデンスに基づき予防に重点を置く医療

ライフスタイル医学+個別化医療=認知症医療

市川フォレストクリニック (2015年5月開設)

視野を拡げ最適な治療法を創造
すべての不調を調和させていく



認知症
コウノメソッド

循環器
内科

漢方医学

2021年3月5日発売（主婦の友社）

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

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本立て

PART⑤

認知症のタイプ別治療法と症状が改善した実例

2025年3月01日現在 Amazon 残4点

新品＆中古 3085円～ (Kindle版1386円) 図書館

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

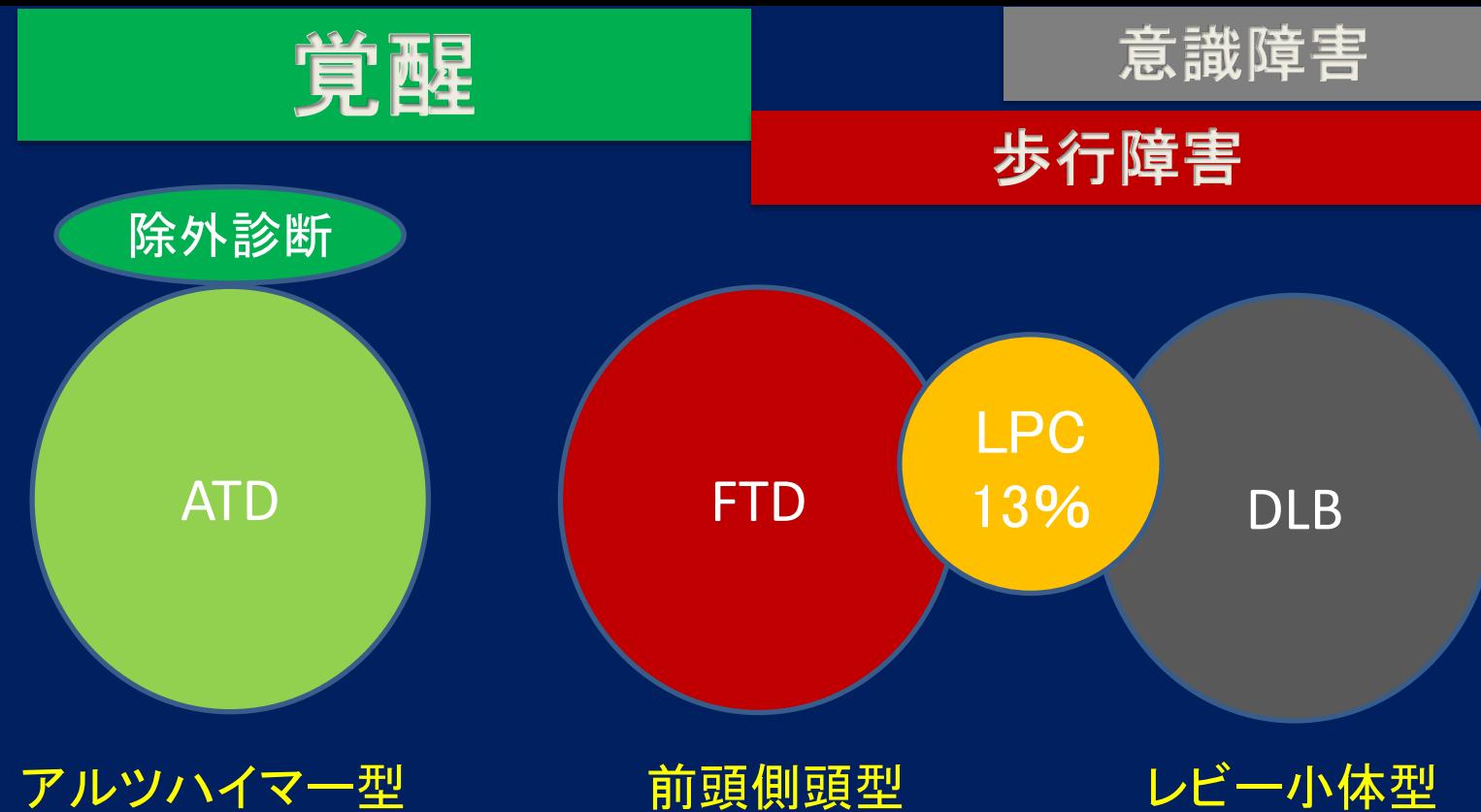
- 認知症のタイプや症状は十人十色
- アルツハイマーだけが認知症ではない
- 実例でよくわかる、認知症の改善体験
- 薬とサプリメントの効果的な使い方
- 脳機能の改善効果が望める新療法

家族も本人も
ぐんと楽になる
治療法

主婦の友社

病型分類

アルツハイマー型認知症は除外診断



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	苦手 2/6点以下	得意	考え無精 不機嫌になる ↓ (中止)	苦手 2/6点以下 ↓ FTLD 検出セット

FTLD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	・左手をさする ・医師の肩を叩く
2	サルも木から落ちる どんな意味ですか？	・サルが木から 滑り落ちることです
3	A) 弘法も筆の 続きを言ってください B) 犬も歩けば 続きを言ってください	・聞いたことないなあ ・え～(絶句)
4	利き手はどちらですか？	・利き手って何？ ・あなたです(聞き手)

2問不正解で語義失語あり→意味性失語(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(明らかにてんかんは除く)	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 不機嫌 採血の時叫ぶ
	2	横柄さ	診察室で腕や足を組む 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 勝手に出ていく
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・モニターを触る 口笛・鼻歌(2)
	7	失語	ADLがよいのにHDS-Rが7点以下
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 搔き込み 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

4点以上であればピックタイプの可能性90%

軽度認知障害(MCI)

＜臨床的な5つの定義＞

- ✓本人・家族から記憶障害の訴えがある
- ✓日常生活動作ADLは正常
- ✓全般的な認知機能は正常
- ✓年齢や教育レベルの影響のみでは説明できない記憶障害が存在する
- ✓認知症ではない

認知症を進ませない生活と介護 法研
今井幸充 2015年

MCIの高齢者 約400万人(2012年)

MCIから認知症に症状が進展する人の割合:年平均10%

5年間で認知症へとステージが進行する割合:40%

65歳以上の4人に1人が
MCI ないし認知症(約862万人 2020年)

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

ビタミン欠乏・甲状腺機能低下

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

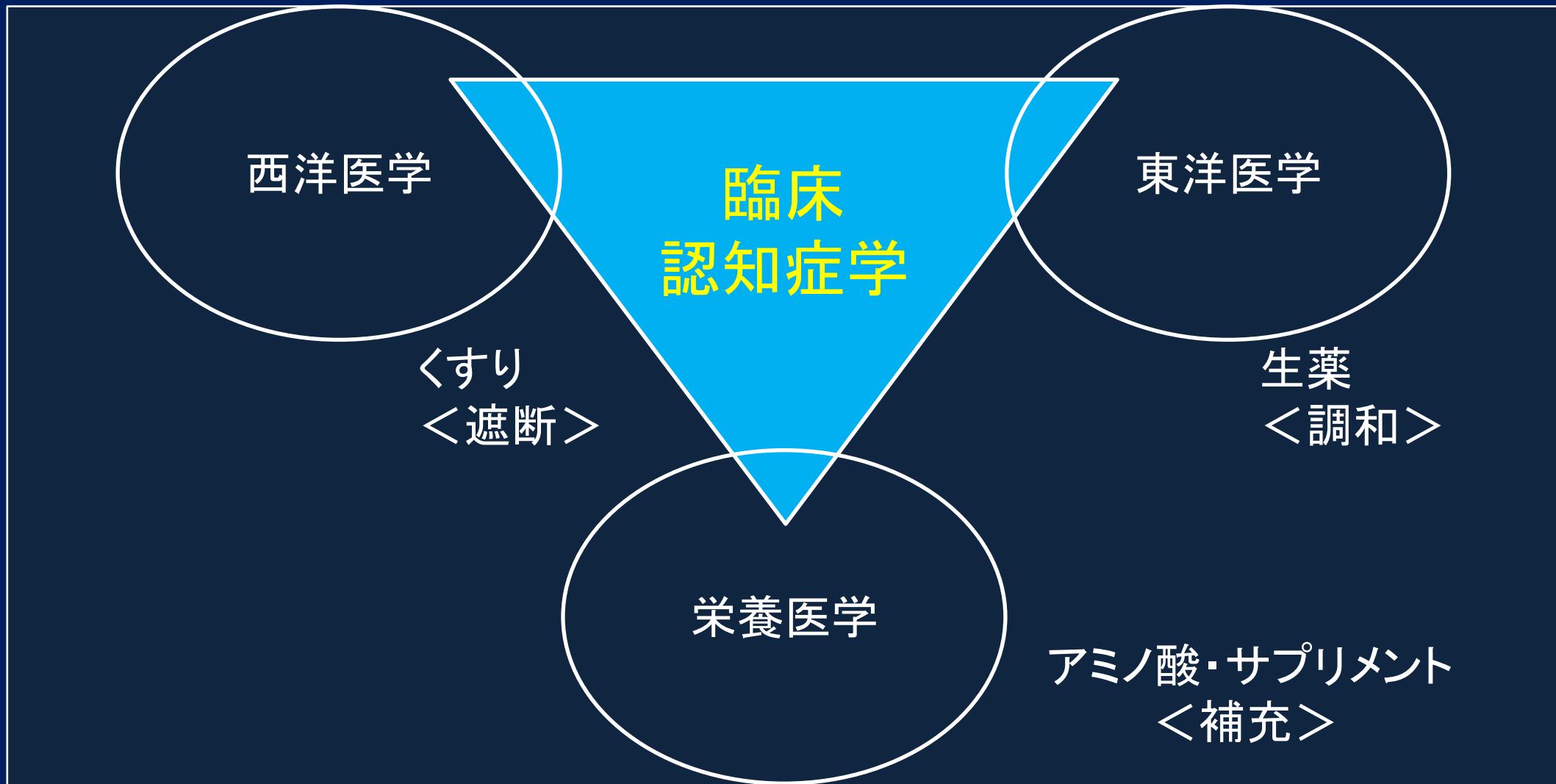
仕事上のミスが増えた

前日の夕食の内容が思い出せない

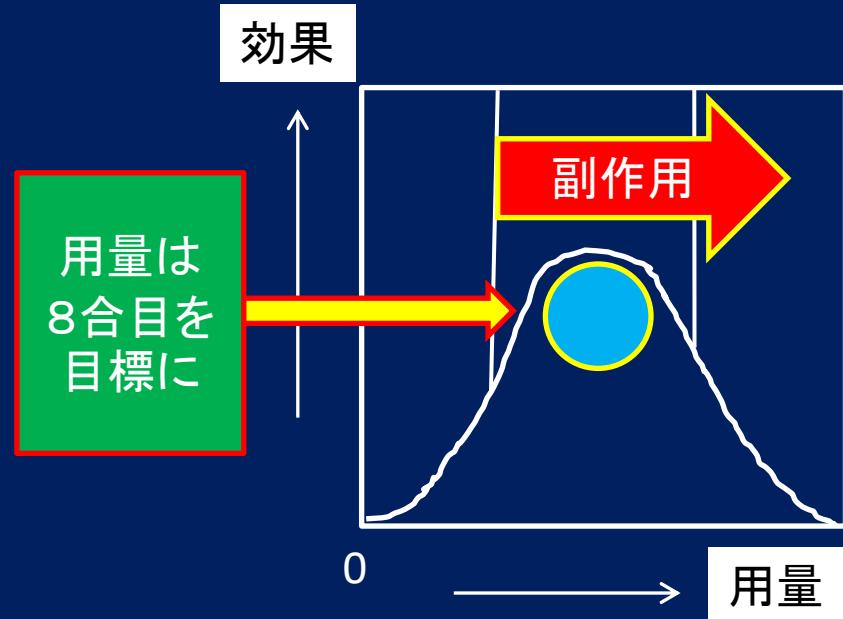
メモを取ることが増えた

治療の三本柱
西洋薬・漢方薬・サプリメント

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)



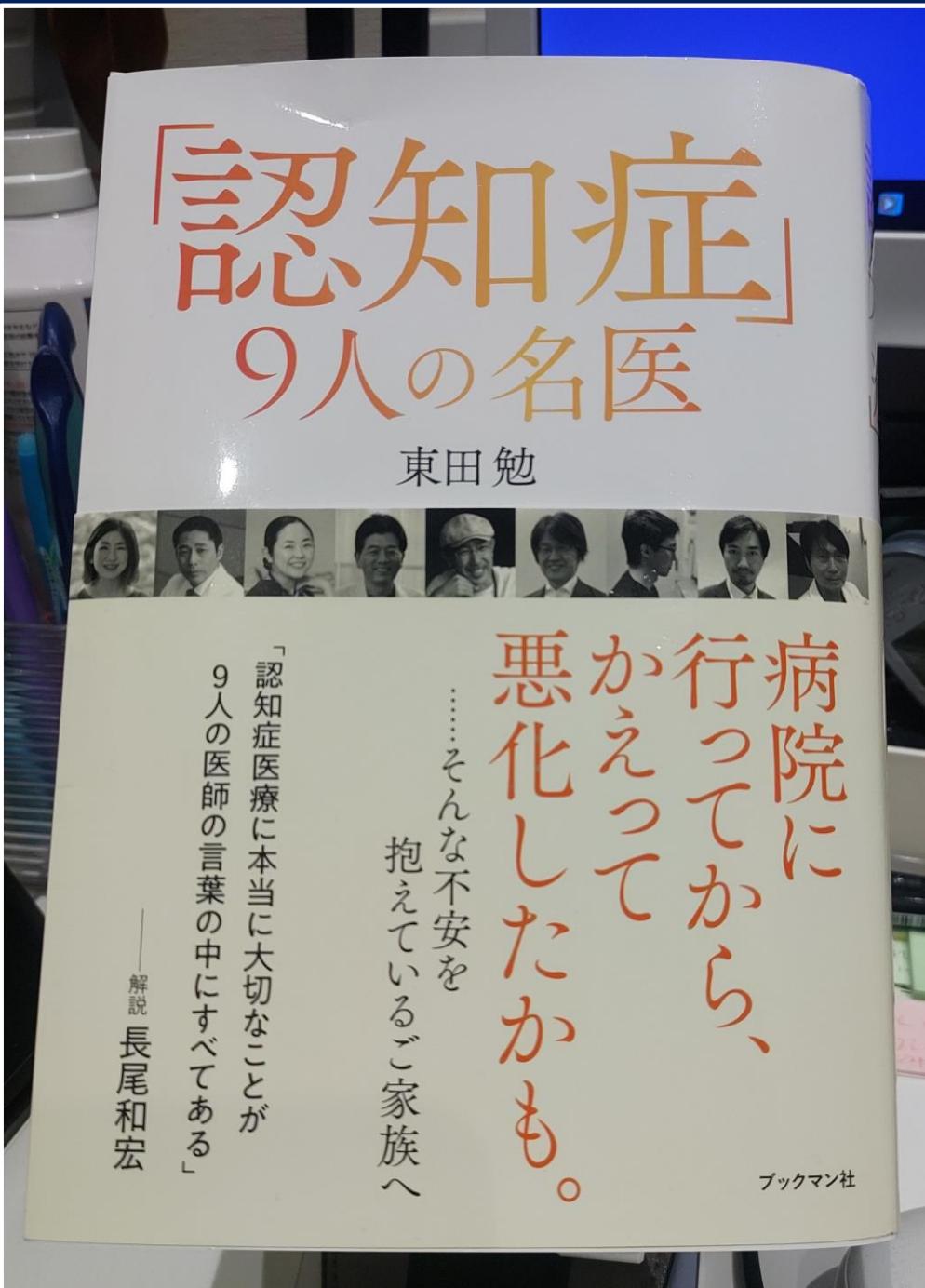
薬物は適量を超えると
症状が悪化したり
副作用のリスクが高まる

- 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

薬剤性認知症

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
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		



2024年5月新刊

病院に行ってから
かえつて悪化したかも

薬剤性認知症

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(生命のエネルギー通貨)不足→心不全
ビタミンK2合成阻害→動脈硬化・骨粗鬆症・歯周病
 - 2) **降圧剤**: 脳血流低下→夜間せん妄・認知症
 - 3) **胃酸抑制剤**: 鉄・マグネシウム吸収抑制→貧血・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)

薬剤性認知症対策☆

- 1) **スタチン**: ミトコンドリア毒: コエンザイムQ10サプリメント
ビタミンK2合成阻害: 納豆・卵黄・ビタミンD3K2サプリメント
コレステロール高値: 純ココア+アカシアはちみつ
- 2) **降圧剤**: 特にニフェジピン・アムロジピンを減らす(レバーで意識消失)
赤ミミズ酵素サプリメント・マグネシウム摂取
- 3) **PPI(胃酸抑制剤)**: 毎日→隔日→2日おきに
モサブリド(ガスモチン)・茯苓飲合半夏厚朴湯

免疫増強作用を有するビタミン・ミネラル



<ATPセット>

- ・ビタミンB50
- ・ビタミンC 3000 mg
- ・ビタミンE 400 IU～
(d- α トコフェロール)
- ・ビタミンD3/K2
2000 IU
- ・亜鉛(Zinc) 20 mg
- ・マグネシウム 400 mg

ビタミンD☆

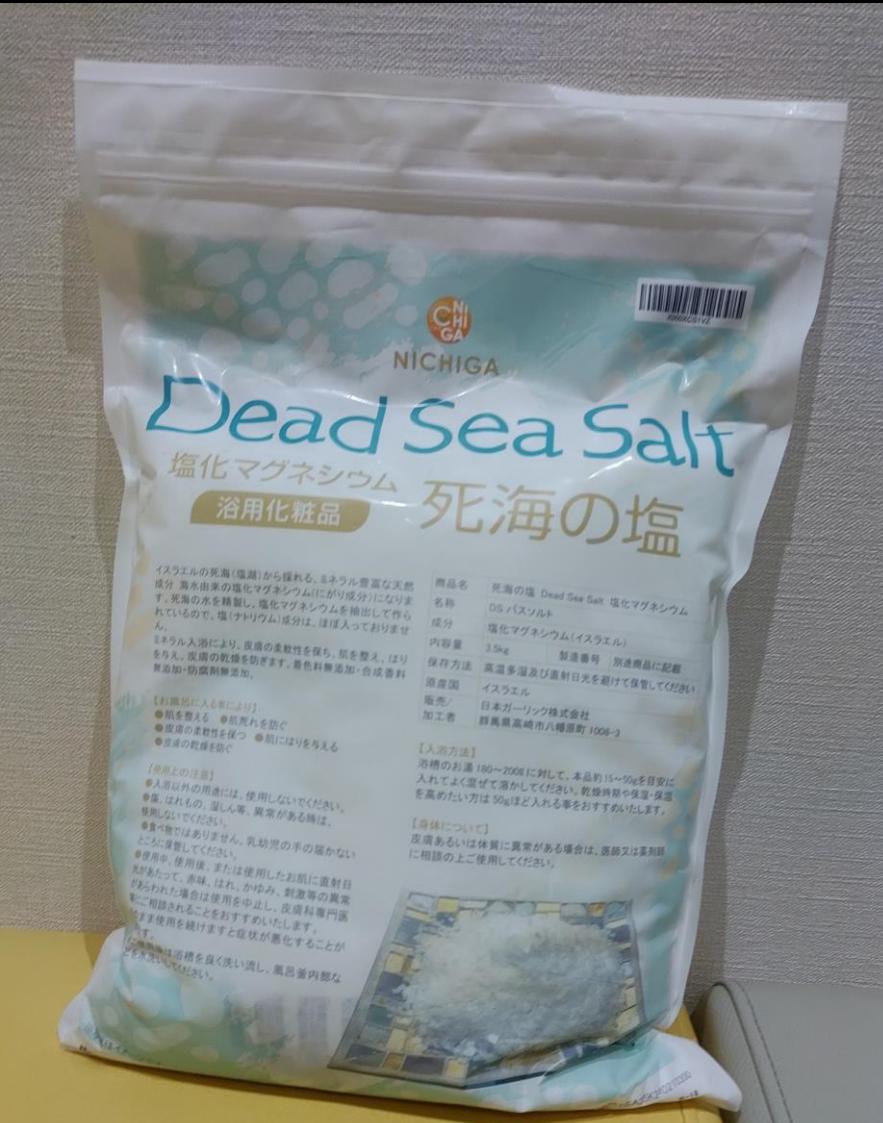
- ・世界的にビタミンD欠乏症が問題になっている
- ・脂溶性ビタミン
- ・2種類:ビタミンD2・D3
- ・皮膚での合成に由来(D3)
- ・認知機能 心血管疾患 糖尿病 がん 免疫力
- ・血清25(OH)D 基準値30-100 ng/mL(米国内分泌学会)
<日本で行われた疫学調査(2013年)>
不足・欠乏者の割合:男72.5% 女88%

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

マグネシウム入浴☆



NICHIGA ニチガ 塩化マグネシウム 死海の塩 経皮吸收

○効能

- ・動脈硬化
- ・高血圧症・糖尿病
- ・パーキンソン病・アルツハイマー病
- ・骨粗鬆症(骨組織に60%)
- ・頭痛・肩こり・腰痛・こむら返り
- ・不眠症・うつ・パニック
- ・冷え症
- ・不妊・PMS
- ・解毒

* 腎機能低下には慎重に
* 血中Mg濃度チェック

症例)77歳女性 アルツハイマー型認知症?

スタチン中止・プレタール開始して認知機能改善を認めた1例

X年6月初診

同じことを言う 言ったことを忘れる

待ち合わせ時間を間違える

HDS-R 18/30

数字関係3/4 遅延再生0/6

語義失語なし

レビースコア 1(真面目な性格)

ピックスコア 0

前医処方:アトルバスタチン5mg

診断:アルツハイマー型認知症

治療:

スタチン中止

プレタール50mg開始

1か月後

HDS-R 26/30

数字関係3.5/4 遅延再生5/6

症例)82歳女性 ATD フロンタルバリアント

降圧剤を漸減・中止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
レビースコア 0

ピックスコア 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 (必須)
ロサルヒドLD→ロサルタン50mg

1か月後

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

2か月後

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

3か月後

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

プレタール検討

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:ロスバスタチン 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 (必須)

テルミサルタン20mg開始 プレタール開始

ロスバスタチン→ロトリガ(EPA・DHA)

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

テルミサルタン20mg→ロサルタン25mg

X+2年

5月収縮期圧140台

12月収縮期圧160台(冬)

ロサルタン25mg→テルミサルタン40mg

X+4年

6月収縮期圧120台(夏)

テルミサルタン減らす40→20mg

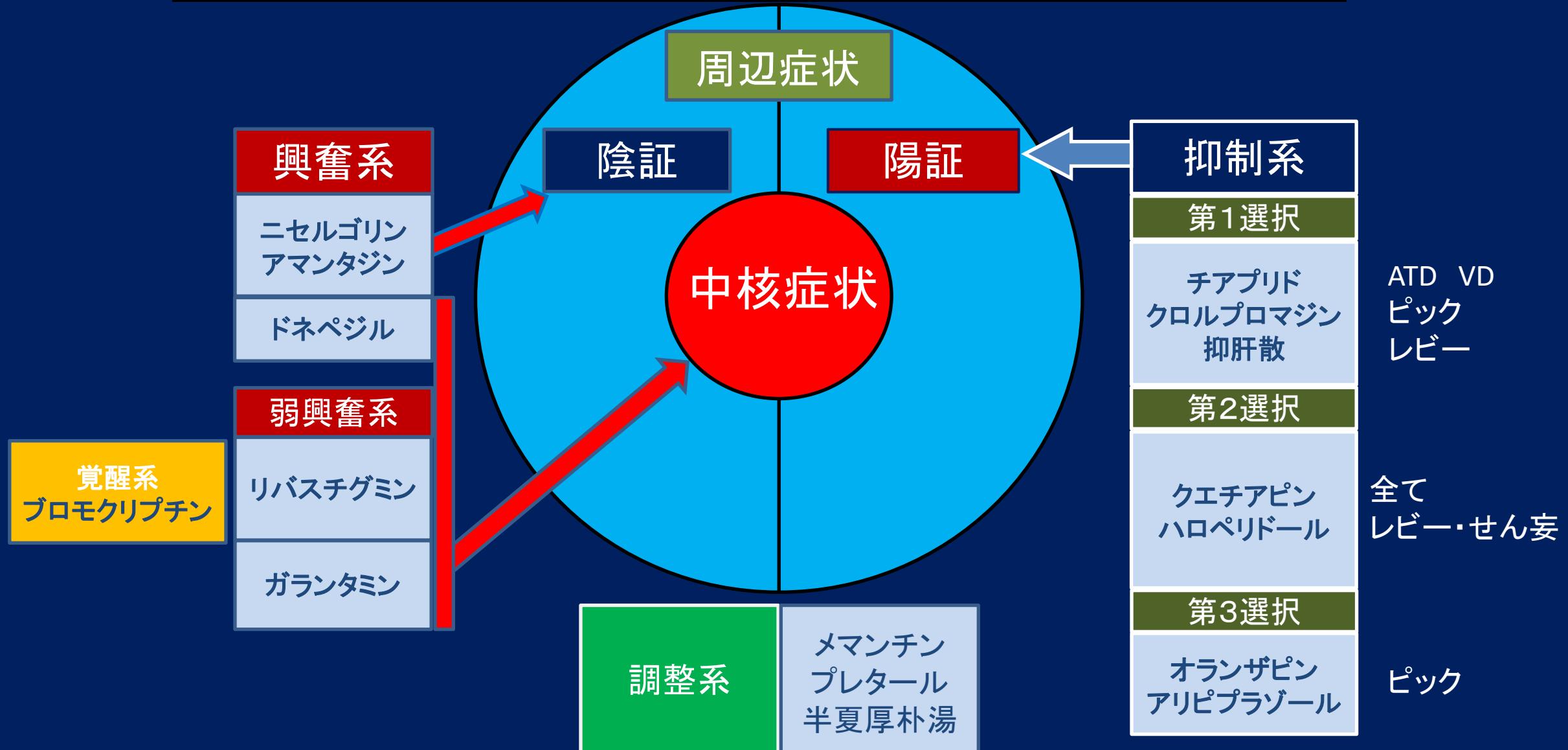
マグネシウム入浴 赤ミミズ酵素 推奨

認知症の薬物治療

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



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(≒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

サプリメント

抗酸化・抗炎症・再ミエリン化

サプリを学ぶとクスリのことがもっと分かる

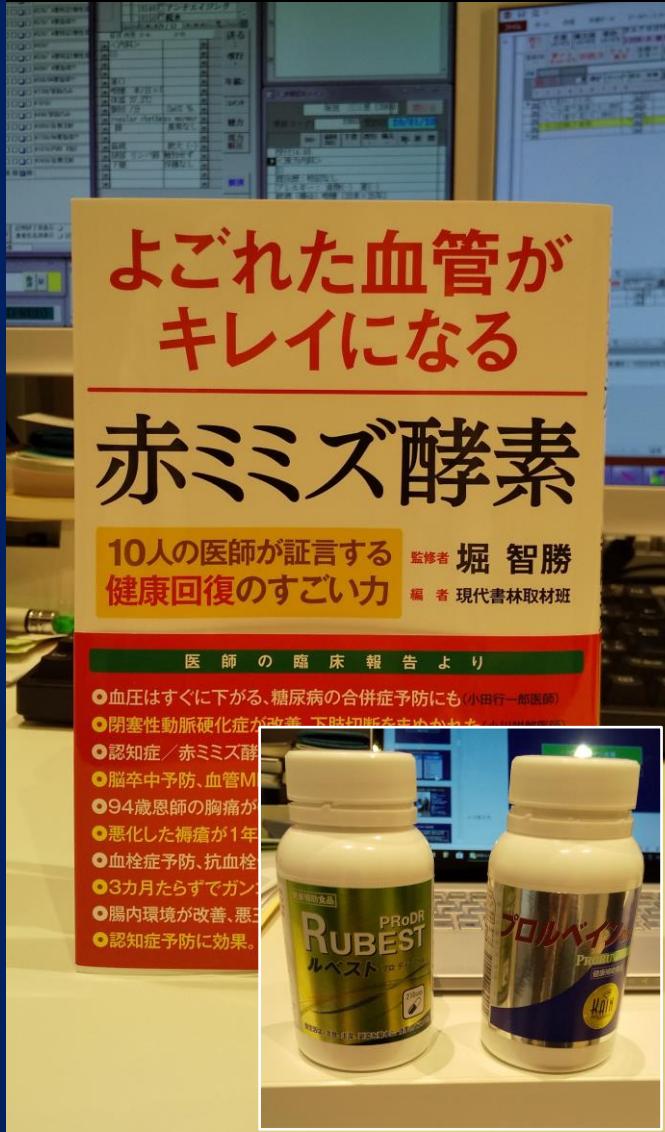
中国で認知症治療講座を開催



2018年12月北京にて
土日7時間講義
全国の神経内科部長が参加



赤ミミズエキス



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

○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

フェルラ酸（米ぬか 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)

+



+



バコパモニエラ

ガーデンアンゼリカ

mg
100
フェルガードLA

50
LA
粒タイプ

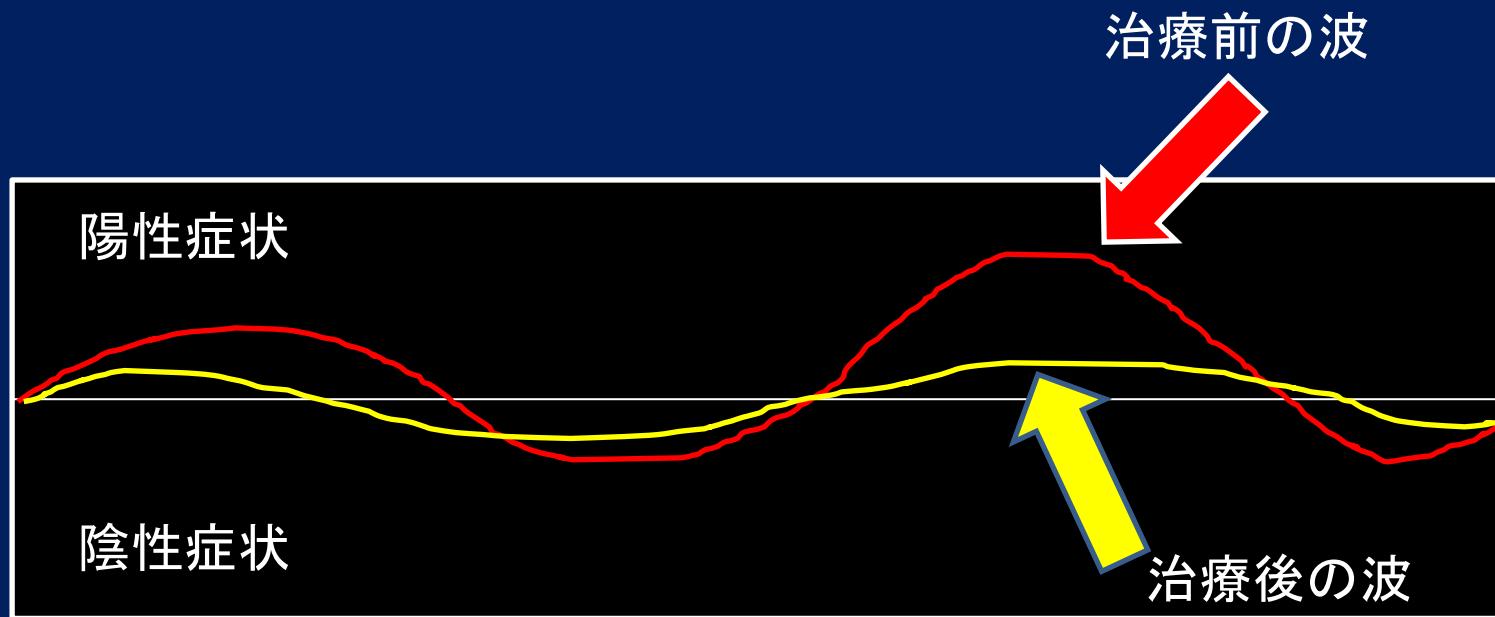
20
フェルガード
100M 100 mg

0
フェルガードF
(フェルラ酸が2倍) 200 mg
フェルラ酸

フェルガードB 進行性失語

インド伝統医学で認知機能が
改善す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

症例)86歳男性 神経原線維変化型老年期認知症(SDNFT)

ドネペジル中止 フェルラ酸・赤ミミズエキス開始して認知機能改善を認めた1例

X年3月初診

HDS-R 15/30 数字関係3/4 遅延再生1/6

語義失語なし

レビースコア 1(真面目な性格)

ピックスコア 0

処方:ドネペジル5mg フルバスタチン30mg
ネキシウム20mg

心電図:HR 57 I 度AVブロック

診断:SDNFT

治療:ドネペジル中止

フェルガード100M開始

5月数字関係4/4 遅延再生1/6

ルベスト(赤ミミズエキス)3個開始

7月食欲低下

補中益氣湯2.5g 開始

HDS-R 21/30 数字関係3/4 遅延再生4/6

8月食欲改善

9月Mガード検討

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



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)
抗精神病薬を增量していくと
眠くなってしまう 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

フェルラ酸サプリメント飲用3年後に歩行可能となつたDLB

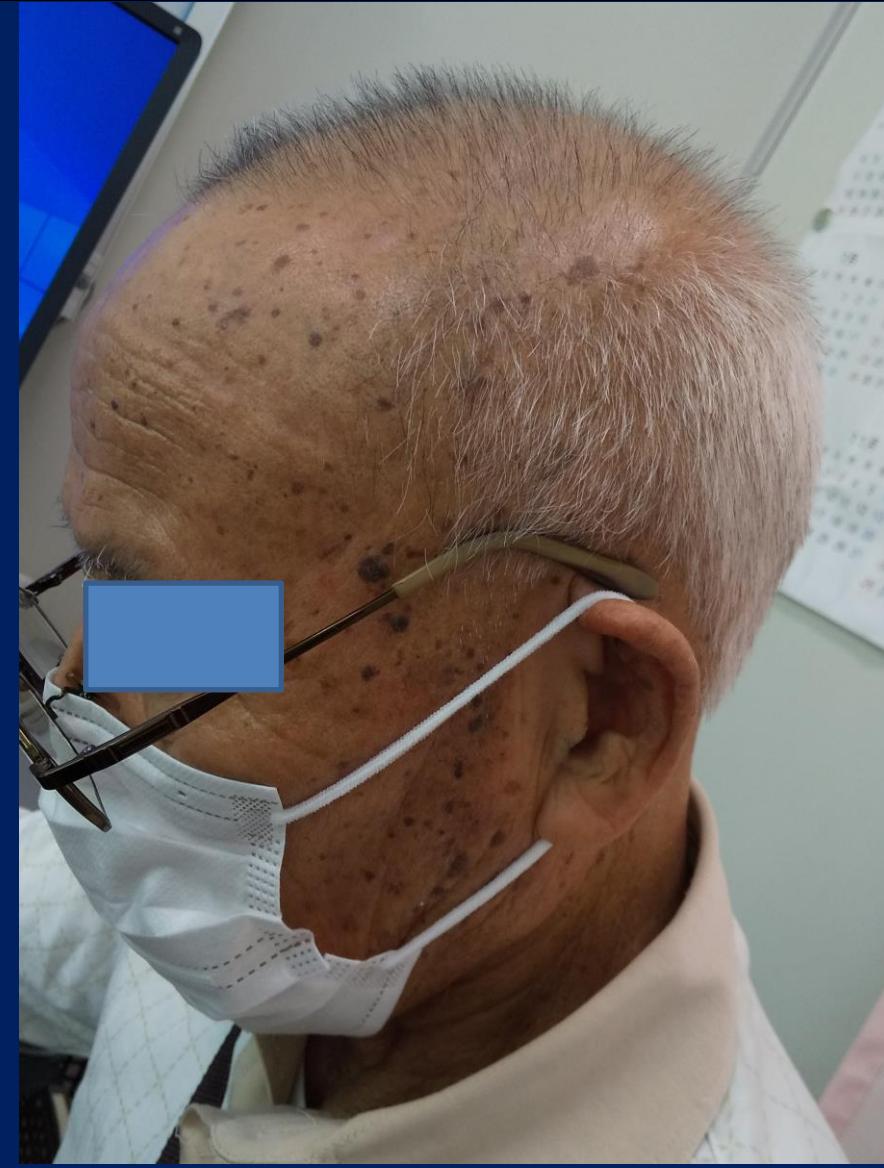


201X年 8月
歩けない 立ち上がれない
治療開始)
リバスチグミン4.5mg
レボドパ・カルビドパ50mg→100mg
フェルラ酸サプリ グルタチオン点滴

3か月後
上記で歩行改善せず

3年後
車椅子から立ち上がって
歩けるように
処方)
ガランタミン4mg朝+4mg夕
レボドパ・ベンセラジド2錠分2

フェルラ酸・赤ミズ酵素は禿・白髪を黒くしてくれる



Mガード®:ミエリン再生



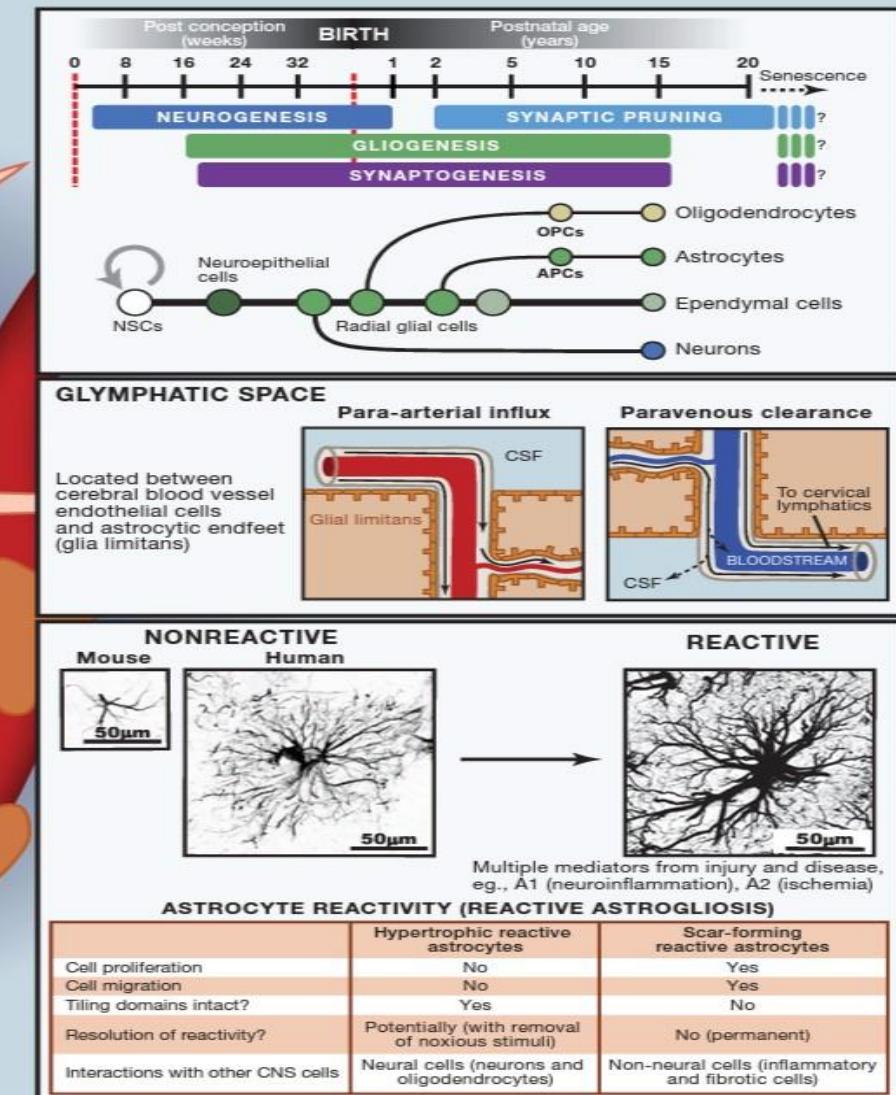
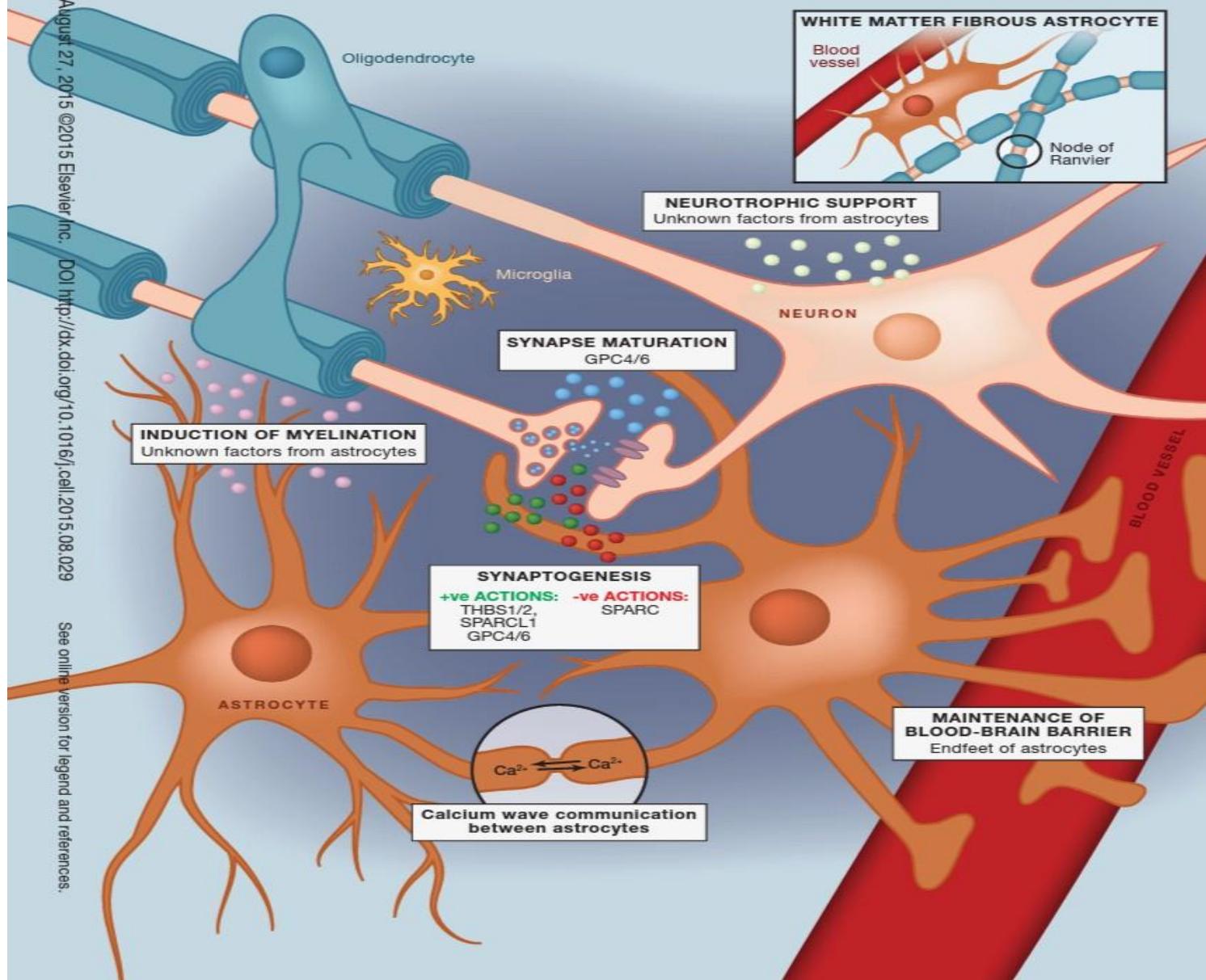
成分:

- ヘスペリジン 温州みかんの皮
- ナリルチン 柑橘類じやばらの皮
- α -GPC (α -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

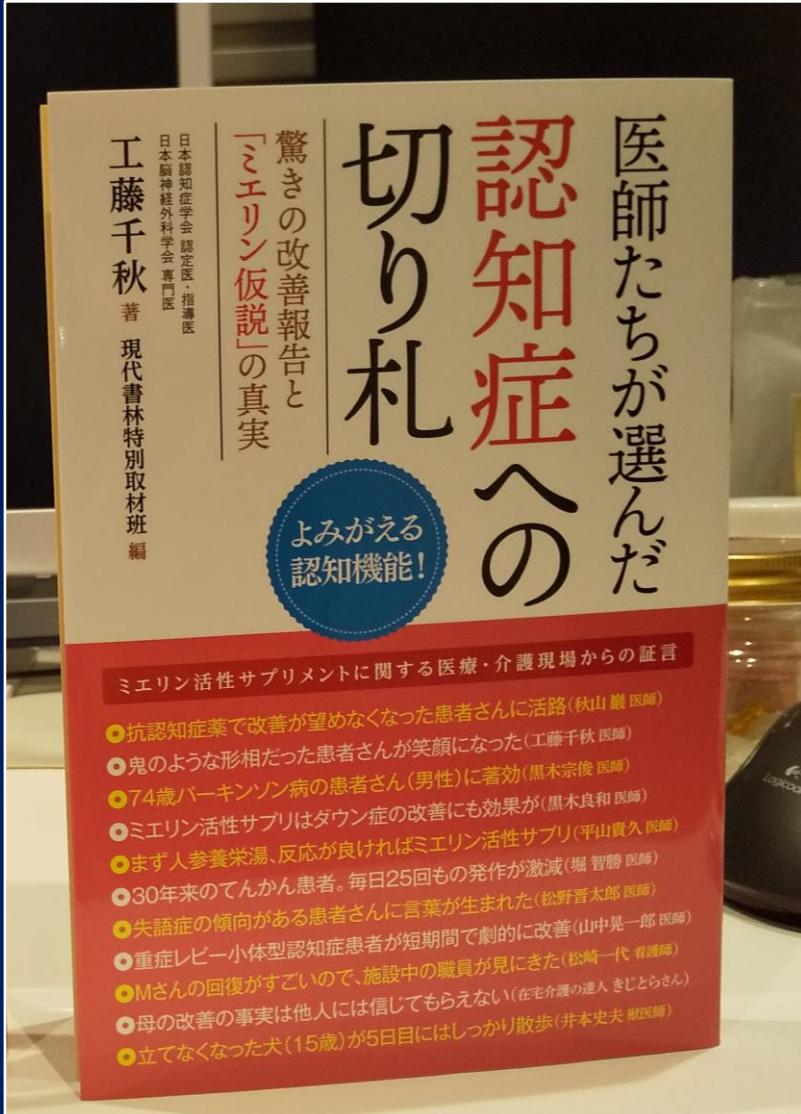
- 陳皮:未活動の神経幹細胞(OPC)の分裂を促進
- α -GPC:ホスファチジルコリン(ミエリンの原料)を増やす
- 桂皮:アストロサイトの機能を正常化

SnapShot: Astrocytes in Health and Disease

1170 Cell 162, August 27, 2015 ©2015 Elsevier Inc. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.cell.2015.08.029>Shane Liddelow^{1,2} and Ben Barres¹¹Department of Neurobiology, Stanford University, Stanford, CA 94305, USA²Department of Pharmacology and Therapeutics, The University of Melbourne, Melbourne, Victoria 3010, Australia

See online version for legend and references.

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 (表情が明るくなった)
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

臨床で有効性を認めた脳神経変性疾患は？

- 1) アルツハイマー型認知症(AD)
- 2) レビー小体型認知症(DLB)
- 3) 原発性進行性失語(PPA)
意味性認知症(SD-FTD)
進行性非流暢性失語(PNFA-CBD)

その他

花粉症(ナリルチンがヒスタミンを抑制)

睡眠・栄養

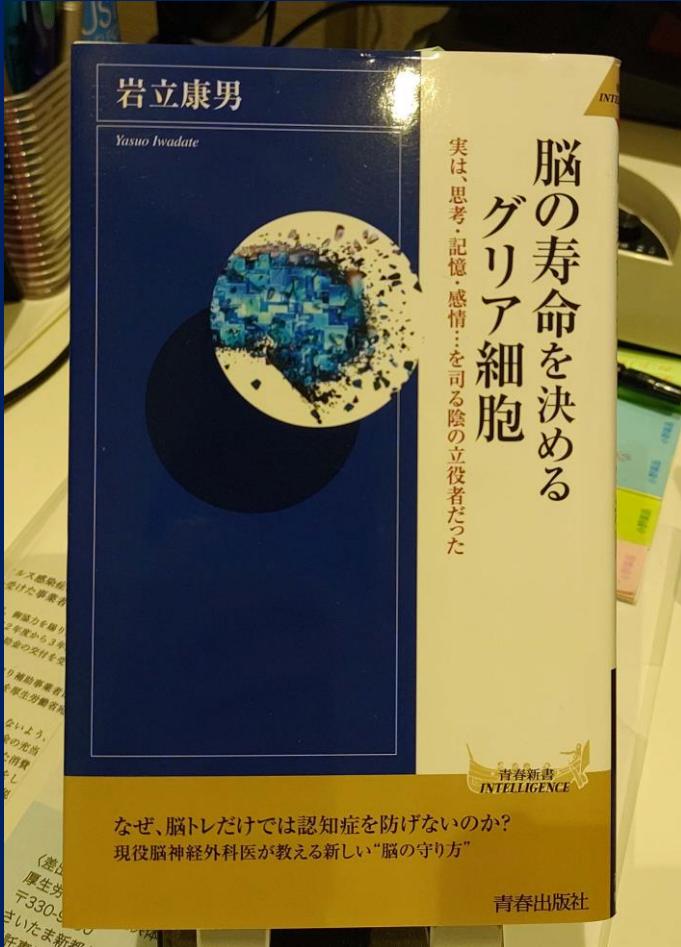
脳は睡眠・栄養が足りないと真っ先に影響を受ける

脳の構成: 神経細胞(20%)・グリア細胞(80%)・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

脳の寿命を決めるグリア細胞

岩立康男 千葉大学脳神経外科 前教授



○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
- ・酸化ストレス・炎症により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

(青春出版社 2021年11月)

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		UCA		UAA	終止	UGA	終止
	G	UUG		UCG		UAG		UGG	トリプトファン
C	U	CUU	ロイシン	CCU		CAU	ヒスチジン	CGU	
	C	CUC		CCC		CAC		CGC	
	A	CUA		CCA		CAA		CGA	アルギニン
	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		AGA	
	G	AUG	メチオニン	ACG		AAG		AGG	
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＞

ビタミン

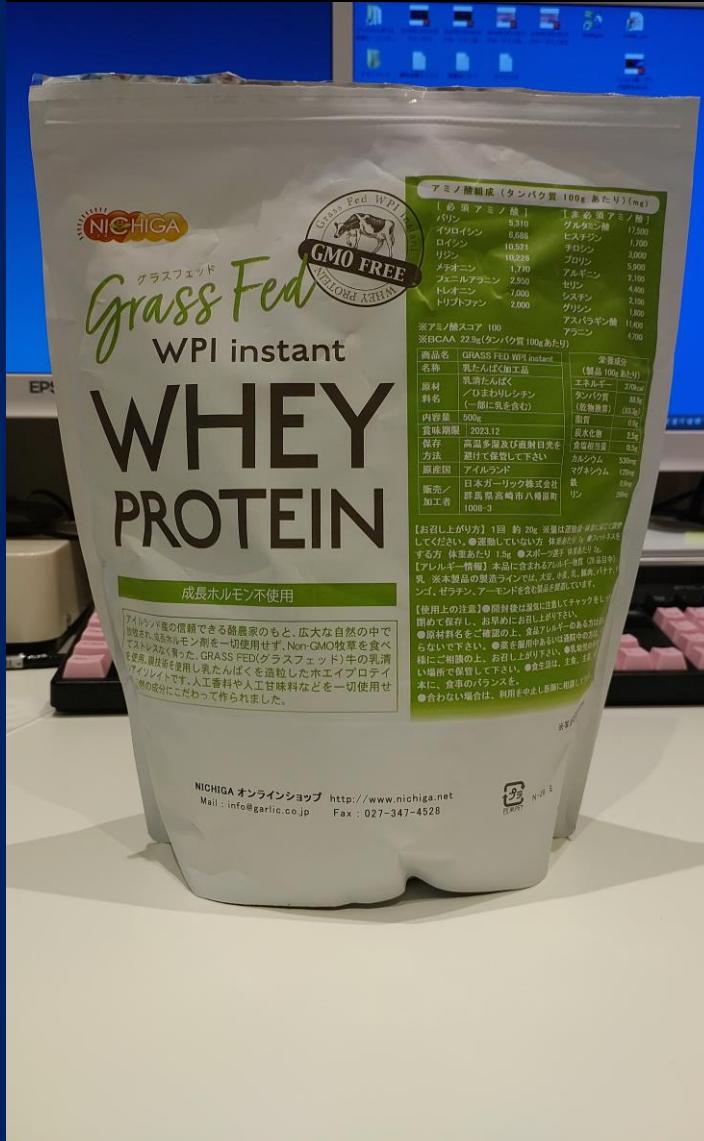
A B1 E D K2

鉄

レシチンが豊富

(細胞膜の主要な成分)

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 2699円/500g 13229円/3kg (2025年3月01日現在)

処方できるEAA:ESポリタミン

必須アミノ酸 EAA
(体内で合成されない)

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

少しづつ増やしていく 1回2g 1日1-2回

処方) ESポリタミン2g/包

* 興奮・下痢・頭痛・湿疹が出た場合は減らす



ハルクファクター EAA: Essential Amino Acids



＜高齢者＞
骨・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
肌が白くなつた

＜メンタル＞
よく眠れるようになった
イライラしなくなつた
落ち込まなくなつた

腦腸相關

脳の健康は腸にあり

○粘膜免疫：腸は免疫の司令塔
小腸に免疫細胞の約70%が集まっている（タンパク質が材料）

○腸内細菌

- 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）

処方箋)
・ビオスリーOD錠
・ミヤBM錠

- ・食物繊維を腸内で発酵し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
- ・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・蕁麻疹・花粉症など

ナノ型ラブレ菌(植物性乳酸菌)☆

○京都のすぐき漬けから発見(岸田綱太郎)
インターフェロンの産生能を高め
NK細胞など免疫担当細胞の活動を活性化
腸年齢スコアを有意に減少

○従来のラブレ菌株8.8μm ナノ型0.7μm
インターフェロンα 産生能 5.5倍

○ラブレ菌・ビフィズス菌BR-108・酪酸菌
サンビアン株式会社 TEL:0120-403124



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

○食物纖維

・水溶性

ペクチン(大根 キャベツ イモ類)

アルギン酸(海藻類)

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) 冷やし焼きも(100g/日) GI値85→55

食物纖維が豊富(水溶性1.0g 不溶性2.8g)

<避けたいもの>

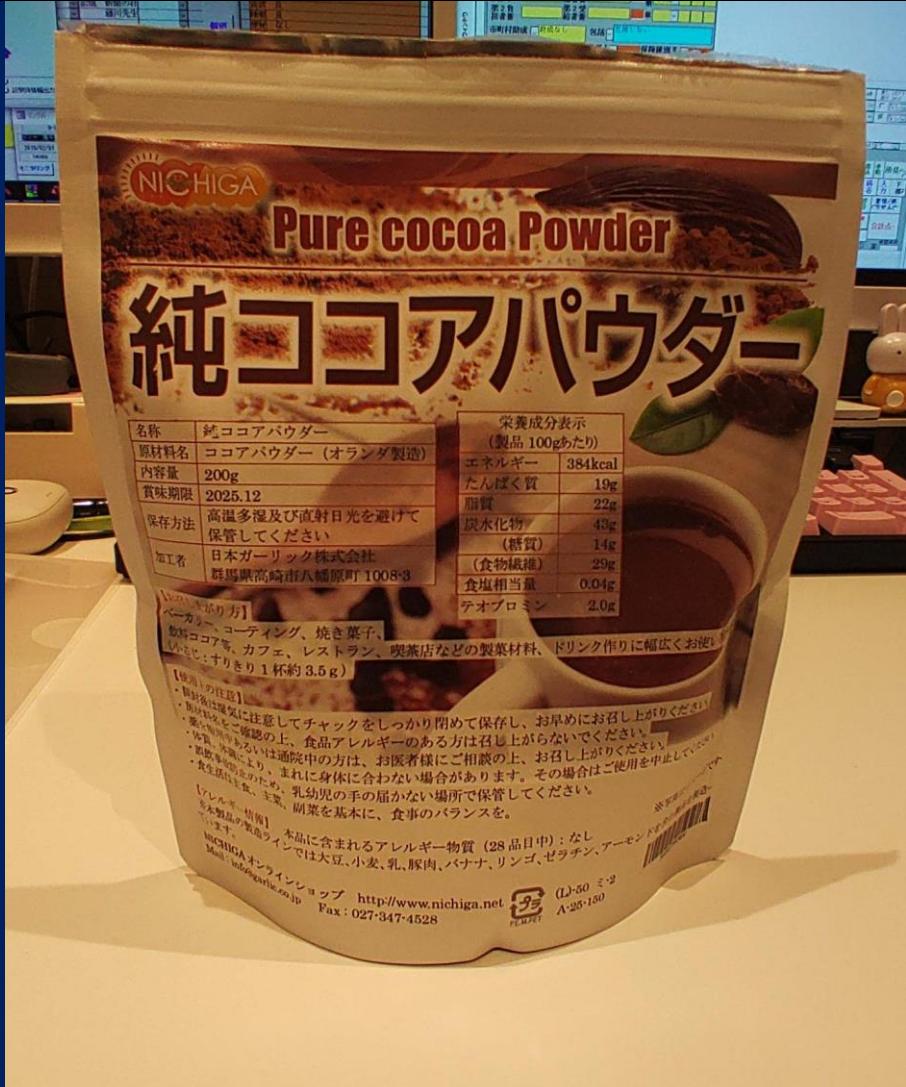
・カゼイン

・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

純ココア(力力才豆) NICHIGA



主成分)

力力才ポリフェノール

学名)

アオギリ科 **テオブロマ** 属力力才
(神様の食べ物)

効能)

- ・滋養強壯 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
(不溶性食物纖維リグニン)
- ・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
- ・便通改善 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)

アカシアはちみつ(GI値28)☆



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)

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

1日1回プロテインドリンク(ゆっくり食べる)



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

認知症のタイプ別治療法

アルツハイマー型認知症(ATD)

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

音読 散歩 疲れたら休む

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

カラマツエキス(タキシフォリン)

ジャワしょうがエキス(バングレン)

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參養榮湯が奏効した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(抗炎症)

プレタールは見送り

膝の痛みに防己黃耆湯2.5g朝開始

3月

膝は痛くない 防己黃耆湯 退薬

数字関係4/4 遅延再生0/6(-3点)

フェルガードF→人參養榮湯3g開始

4月

遅延再生1/6(+1)

人參養榮湯増やす3→6g/日

5月

遅延再生5/6(+4)

* 人參養榮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理論

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・アストロサイトの機能を正常化
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)

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☆

抄録

オリゴデンドロサイト(グリア細胞のひとつ)は神経細胞の軸索にミエリンを形成し記憶や学習に重要な役割を果たしている。Mガード®の主成分であるヘスペリジン、ナリルチンは、未活動の神経幹細胞の分裂を促しミエリン修復作用を有する。ドネペジル(アリセプト®)では改善を認めない近時記憶がMガード®で改善する症例から、アルツハイマー型認知症の記憶障害にはミエリン損傷が関与していると考えられる(ミエリン仮説)。メマンチン(メマリー®)はNMDA受容体拮抗薬に分類される。NMDA受容体(N-Methyl-D-Aspartate reseptor/NMDAR)はその分布によってシナップス内NMDAR(synaptic NMDAR/sNMDAR)とシナップス外NMDAR(extrasynaptic NMDAR/eNMDAR)に大別される。実験的に前者は神経保護的に、後者は神経毒性的に作用する。アルツハイマー型認知症では蓄積している異常なタンパク質によって興奮性の神経伝達物質であるグルタミン酸が常に放出されている状態にある。ラットやマウスにおける研究では、軸索からのグルタミン酸過剰放出によりミエリン損傷が惹起されており、低用量メマンチンはeNMDARを阻害することで神経毒性を抑制すると考えられる(シナップス外NMDA受容体仮説)。本論文ではミエリン修復(再ミエリン化)作用のあるMガード®とミエリン保護作用のあるメマンチン併用によるアルツハイマー型認知症の改善効果について検討する。

抗酸化点滴

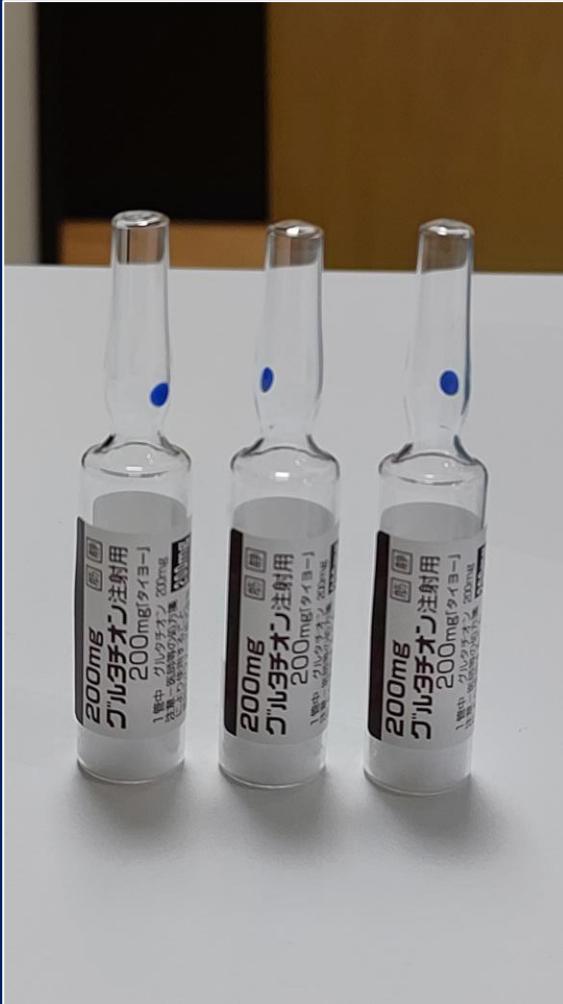
グルタチオン(抗酸化)

トリペプチド: 3つのアミノ酸から成る
(グルタミン酸 システイン グリシン)

2006年初めて国内に導入(柳澤厚生 先生)
パーキンソン病患者の脳内にグルタチオンが不足

脳内ではアストロサイトから多く放出され
活性酸素種(ROS)/フリーラジカルから細胞を保護
ビタミンC(酸化型→還元型)

グルタチオン点滴(600mg~)



コウノメソッド導入 2014年1月から

○臨床

- ・歩行機能
- ・アパシー(無表情→笑顔・瞳の輝き)
- ・薬物の解毒
(ドネペジル過量・向精神薬による過鎮静)
- ・腰痛 線維筋痛症
- ・慢性疲労
- ・湿疹

63歳男性 ピックタイプ

長谷川式認知症スケール14/30



201X年初診

体重44kg Hb 8.8↓ Alb 2.9↓（貧血 低栄養）

ADL:車イス 家族の希望:歩行改善

ピック症状: 一気食い 常同的な発言 大声

前医アリピプラゾール→ウイントミン細粒に変更

フェルラ酸含有食品+グルタチオン静注開始

2か月後 歩行器なしで歩ける

1年後 体重44kg→62kg

グルタチオン注射2200mg 毎月1回施行

3年後

体重60kg Hb 8.8→12.8 Alb 2.9→3.8

長谷川式認知症スケール14→24点 (+10点)



フェルラ酸とグルタチオンによる 歩行改善の経過

薬だけでは決して成しえない
抗酸化作用による改善といえる



16か月後

第89回
ドクターマツノ認知症ゼミ
オンライン
2025年04月13日(日)10時

Thank you for your attention.