

# 愛と調和の宇宙医学

## 認知症 笑顔がよみがえる治し方

2026年2月08日(日) 第94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月開院☆11年目)

視野を広げる 最適な治療法を創造  
脳不全を調和していく

脳:小宇宙  
腸内細菌叢:大宇宙

コウノメソッド  
漢方

循環器  
内科

栄養

# 笑顔がよみがえる 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

2月07日現在

Amazon 単行本残7冊・Kindle版(電子書籍)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

# 笑いが身体的・心理的に与える影響

- ・ ナチュラルキラー(NK)細胞の活性化(自然免疫)
- ・ 怒り・不安・うつ状態の緩和
- ・ ストレス・痛みの軽減 (エンドルフィン)
- ・ 血圧・血糖値安定
- ・ 心筋梗塞リスク低下・呼吸器機能改善

近畿大学心療内科 阪本亮 先生「PRESIDENT」2019年

# ライフスタイル医学+個別化医療

## ライフスタイル医学(米国発)

睡眠・栄養・身体活動・嗜好・メンタルヘルス・社会的つながり

6つの柱をエビデンスに基づき  
リスク低減に重点を置く医療

ライフスタイル医学+個別化医療=認知症医療

# 名古屋講演会まとめ(1) 2025年11月

## ●認知症治療

ドネペジル発売以来25年間一歩も前進していない  
治療レベルの向上が大事

レビー小体型認知症：発達障害 うつ病 認知症

## ●コウノメソッド

- 診断に医療費をかけない
- 適切な保険薬使用
- 食事指導
- 家庭平和・笑顔

## 名古屋講演会まとめ(2)

- 認知症病型は生前診断不可能
- 海馬萎縮で判断できない ATD SDNFT bvFTD
- デイサービスで記憶が向上する 人間は社会的動物
- 介護者保護主義  
抑制系薬剤の調整 家庭天秤法
- 早期発見する方法  
MRIでは脳萎縮がわかりにくい  
アルツハイマー型病理とレビー小体型病理は合併しやすい  
特発性正常圧水頭症(iNPH)
- 認知症は薬だけでは治せない

## 名古屋講演会まとめ(3)

○振り向き兆候:MCIではない 認知症である

遺伝子変異を悪化させない ビタミンD3 1日2000 IU摂る

アポE4遺伝子 抗酸化 ビタミンC 1000mg×3

アポE2(長寿遺伝子)

血液脳関門の破綻 加齢 頭部打撲 脳外科手術

アルブミンが組織に漏出する→炎症

微小血管病:ミミズ酵素 カンデサルタン(フィブロネクチン除去)

# 名古屋講演会まとめ(4)☆

- 複合病理2209剖検例(2021年)  
純粋アルツハイマー 61.4% アルツハイマー+レビー 33.6%
- レビー病理 動作が遅い 真面目 学歴  
発達障害系 ドパミン脆弱系認知症
- アルツハイマー病理 5分と覚えていない 迷子 糖尿病 女性  
生活習慣系認知症
- 正常圧水頭症の少なくとも半数はアルツハイマー病理  
転倒 尿失禁 認知症 てんかんの発生(意識障害)

# 名古屋講演会まとめ(5)☆

○認知症になる人

握力が弱すぎる ペットボトル 20kg

歩きが遅すぎる

○生涯学習(低い学習はアルツハイマーのリスク)

学んでいる時間が多いほど老けない

常に学ぼうとする人 1年に0.4歳しか年を取らない

好き勝手に生きている人 2.5歳 (米国コロンビア大学)

○アルツハイマー発病への2ルート(脳の炎症と酸素欠乏)

炎症 肥満→アミロイド $\beta$  凝集→酸化

動脈硬化→脳の酸素欠乏

# 名古屋講演会まとめ(6)☆

○病は口から入る

食生活 自制が必要 現代の食事の異常性

○アルツハイマーは薬で治す病気ではない

36個の穴 ReCODE法(デール・プレデセン)

一番大事なのは血中インスリンが高くないこと

○長生きしたけりや米国品種改良小麦を食べるな(本間良子 著)

パンを3週間やめる リーキーガット症候群

○歯周病菌はアルツハイマー病を誘発する

酸素ルーム有効

# 名古屋講演会まとめ(7)☆

- 腸内細菌が性格を決める(2017年) 心の調和  
バクテロイデス菌 プレボテラ菌
- 脳はビタミンDを必要とする  
1日2000IUを5か月間摂取したところ  
94%の人の血中濃度が32を超えた
- 抗酸化＝抗老化  
水素：最強の抗酸化作用を持つ  
抗がん 抗アレルギー

3月7日(土)17:30-19:30

岡山県内科医会 実践的認知症セミナー  
会場(医師のみ)とオンライン同時開催

3月8日(日)10:00-12:00

楽しい老後を目指す晴れの国セミナー2026  
会場:岡山市北区ピュアリティまきび(無料)

4月12日(日)

日本認知症研究会 東京品川  
「レビー小体型認知症の治し方」

5月24日(日)10:00-12:30

第95回ドクターマツノ認知症ゼミ(オンライン)

市川フォレストクリニックホームページ  
お知らせ欄をチェック

# 認知症の診断

# 治療可能な認知症

- うつ状態
- 代謝異常(甲状腺機能低下症)
- ビタミン欠乏症(B1 B12 葉酸など)
- 中毒性疾患(アルコール)
- 正常圧水頭症・慢性硬膜下血腫
- 脳腫瘍
- 薬剤性(くすりの副作用)

# 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症候群)

- ・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

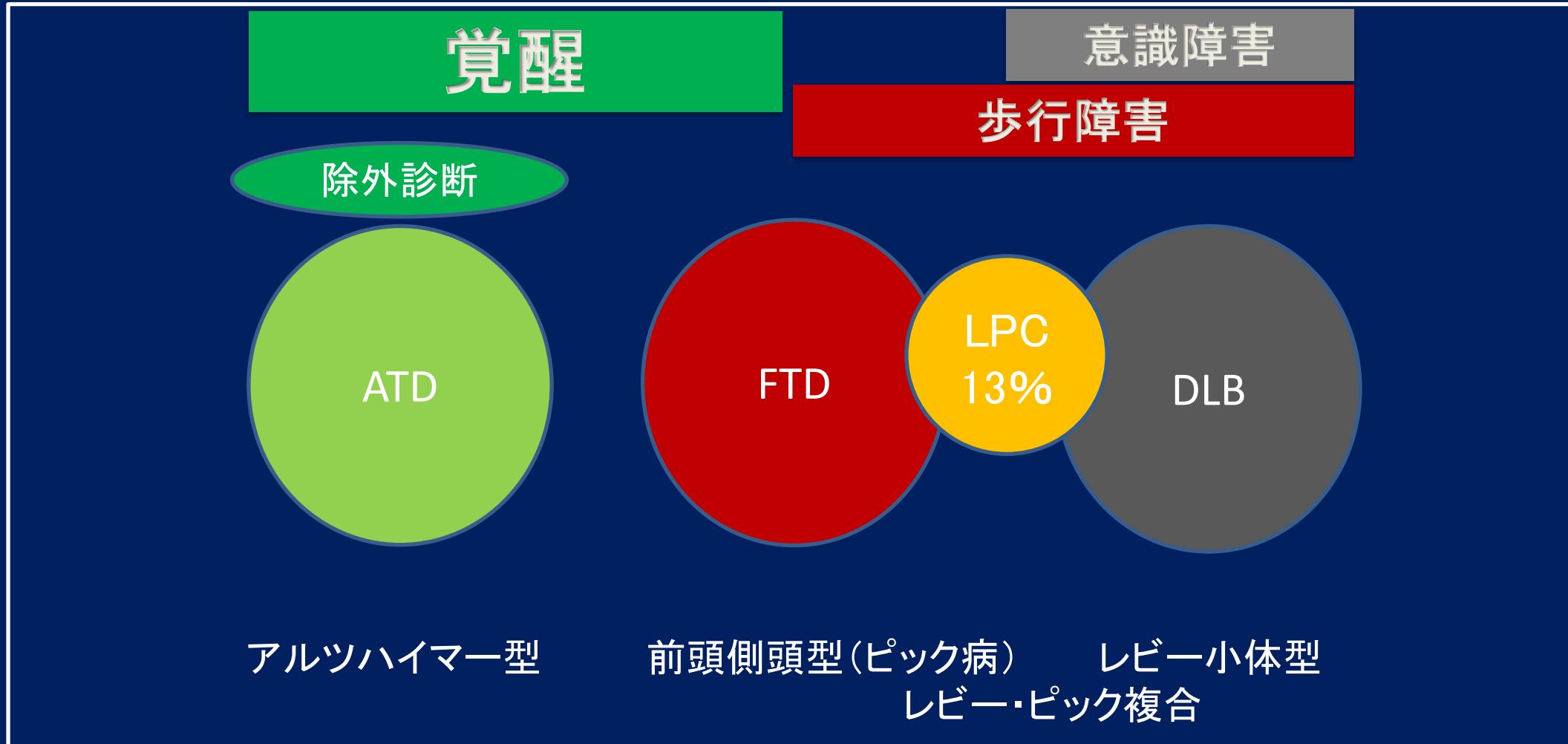
原発性進行性失語 PPA (若年性)

- 1) 意味性認知症 SD (ピック病)
- 2) 進行性非流暢性失語 PNFA
- 3) ロゴペニック型進行性失語 LPA

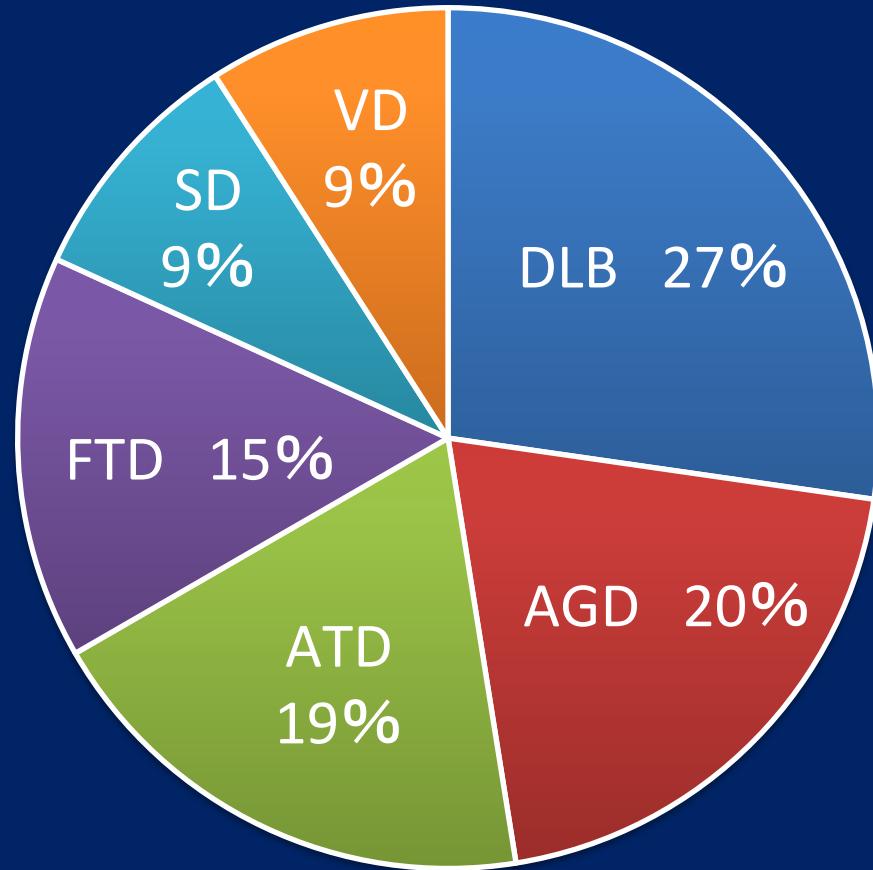
超高齢者タウオパチー(85歳以上)

- 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



# 認知症外来 連続100名の病型(治療学的診断)



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:血管性認知症

# 遅延再生が苦手な病型は？

	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(6点満点) 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？	・サルも手が滑って落ちちゃうことです
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 ・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(誰かいるような気がする)(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) 大きな叫び(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	家族の後ろについてくる 一人にされると不安になる

4点以上であればピックタイプと診断しておく

# 薬剤性認知症

2024年5月新刊

# 「認知症」 9人の名医

東田 勉



病院に行つてから、  
かえつて  
悪化したかも。

……そんな不安を

抱えているご家族へ

「認知症医療に本当に大切なことが  
9人の医師の言葉の中にすべてある」

解説 長尾和宏

病院に行ってから  
かえって悪化したかも

思い込みを外すこと☆

思いつく



行動に移す



体験する(成功・失敗)



魂の経験値が上がる

# 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		

# 薬剤性認知症

薬は代謝酵素を阻害→老化促進（抗酸化サプリ併用推奨）

- 1) **スタチン**: ミトコンドリア毒→ATP(生命のエネルギー)不足→心不全  
ビタミンK2合成阻害→動脈硬化促進・骨粗鬆症・歯周病
- 2) **降圧剤**: 脳血流低下→夜間せん妄・傾眠・失神
- 3) **PPI**: 鉄・マグネシウム吸収阻害→貧血・骨粗鬆症・慢性疲労  
→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)

# 薬害対策

1) スタチン:

○ミトコンドリア毒

→還元型コエンザイムQ10(1日200mg)

○ビタミンK2合成阻害

→納豆・卵黄・ビタミンD3/K2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



# 薬害対策

- 2) 降圧剤:
  - ・ニフェジピン・アムロジピンを減らす  
(レビーで意識消失リスク)
  - ・赤ミミズ酵素サプリを導入 西洋薬ゼロを目指す
  - ・マグネシウム摂取(経口・経皮)
- 3) PPI(胃酸抑制剤):毎日→隔日→2日おきに  
代替→モサプリド・茯苓飲合半夏厚朴湯

# 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

診断:アルツハイマー型認知症

治療:フェルラ酸200mg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130 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

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(年齢+70で管理)

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



NICHIGA ニチガ  
塩化マグネシウム 死海の塩  
経皮吸収

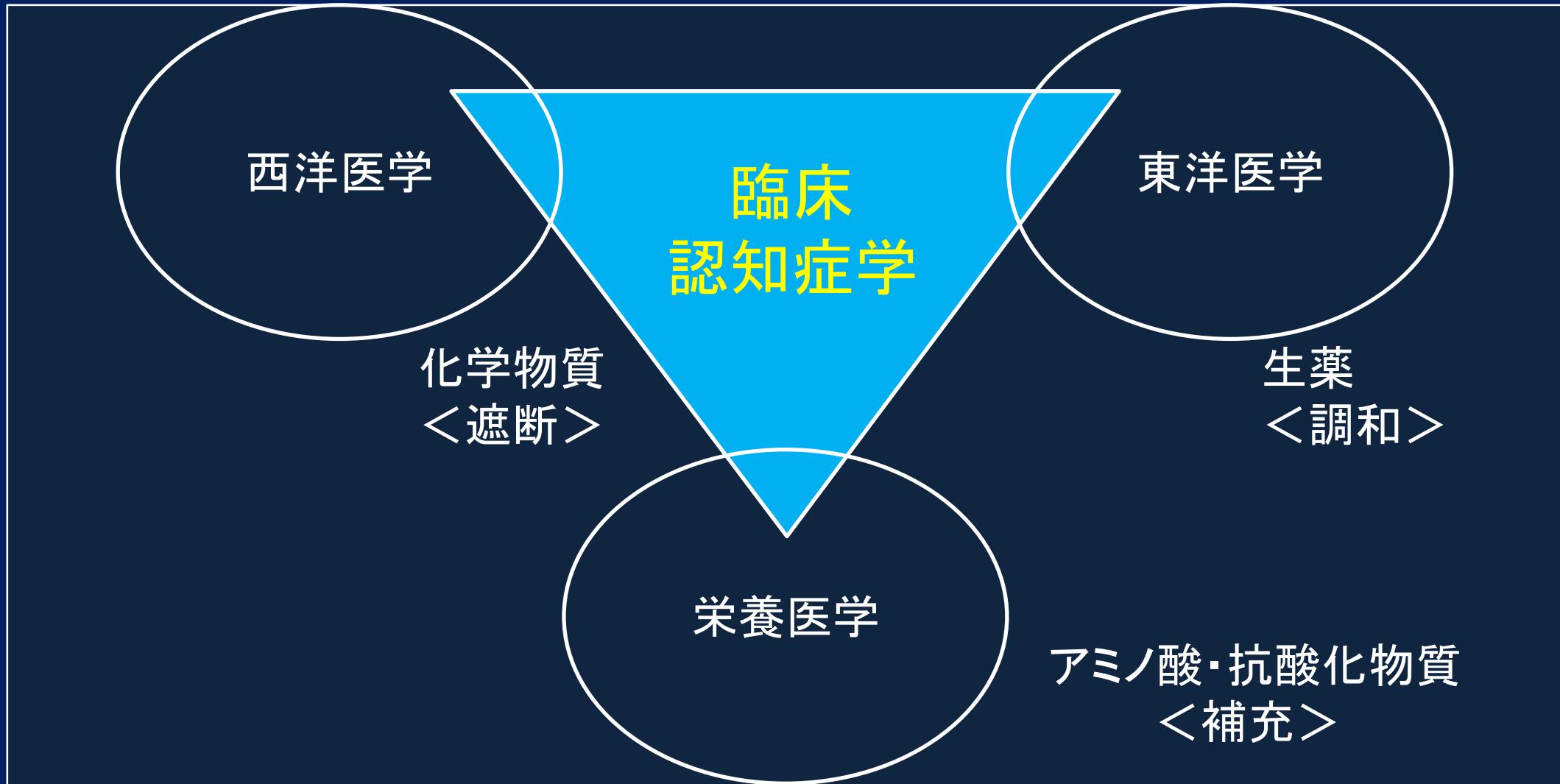
## ○効能

- ・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・うつ・パニック
- ・冷え症
- ・不妊・PMS
- ・解毒

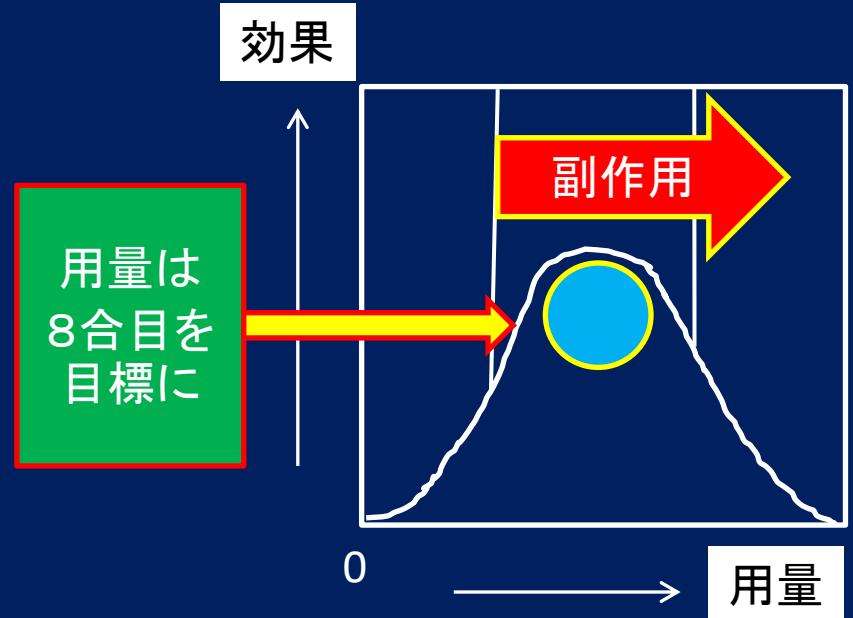
\* 腎機能低下には慎重に  
\* 血中Mg濃度チェック

認知症治療の三本柱  
サプリメント>漢方薬=西洋薬

互いの長所を活かし最適な治療を創造する



# 脳の反応は bell-shaped(釣鐘状)



くすりは適量を超えると  
症状が悪化したり  
副作用のリスクが高まる

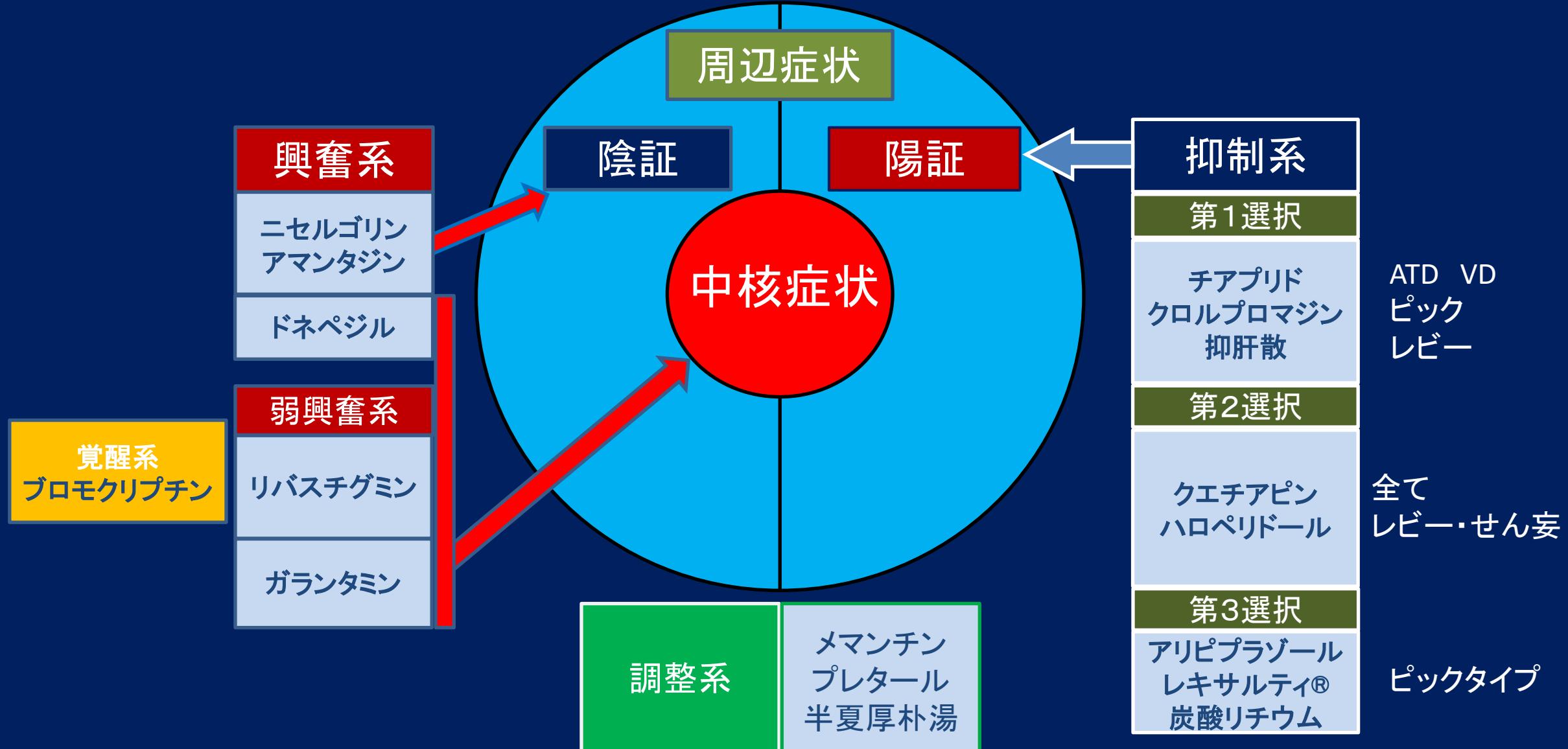
- くすりは適量で使う(調和)
- サプリメント・漢方(自然由来の抽出成分)を使う

# 認知症の薬物治療

# 陰陽を意識し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 $\beta$  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

## 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<sup>®</sup>)  
3名(5mg 2名 10mg 1名)
- ガランタミン(レミニール<sup>®</sup>)  
6名(4mg×1 3名 4mg×2 3名)
- リバスチグミン(リバスタッチ<sup>®</sup>)  
9名( 2.25mg 1名 4.5mg 7名 9mg 1名 )
- メマンチン(メマリー<sup>®</sup>)  
18名(2.5mg 1名 5mg 8名 10mg 9名)

\* 未使用66名(見極める力が必要)

# 抗酸化点滴

地球  酸化する星

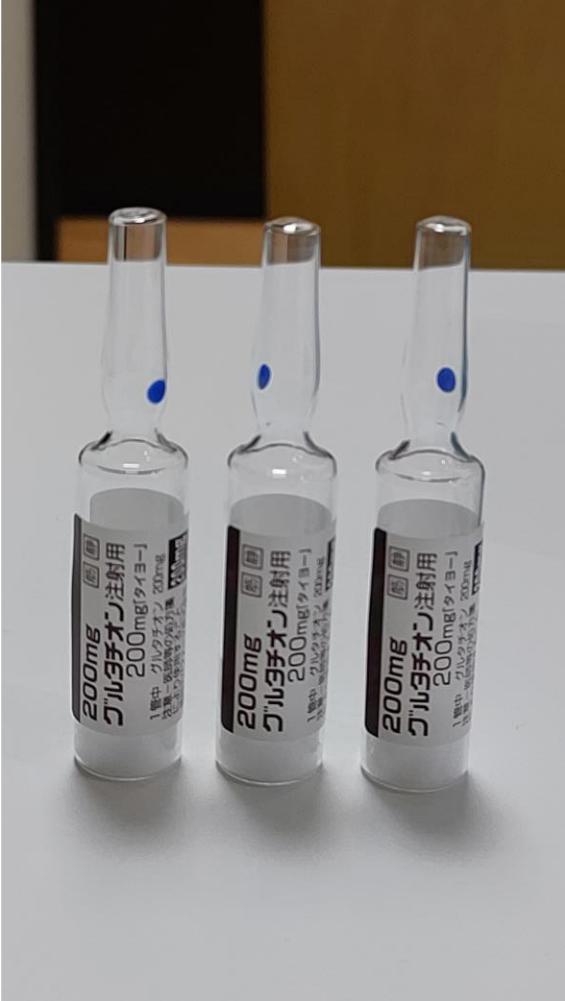
# グルタチオン(抗酸化物質)

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～)



2014年1月 コウノメソッド導入

## ○臨床

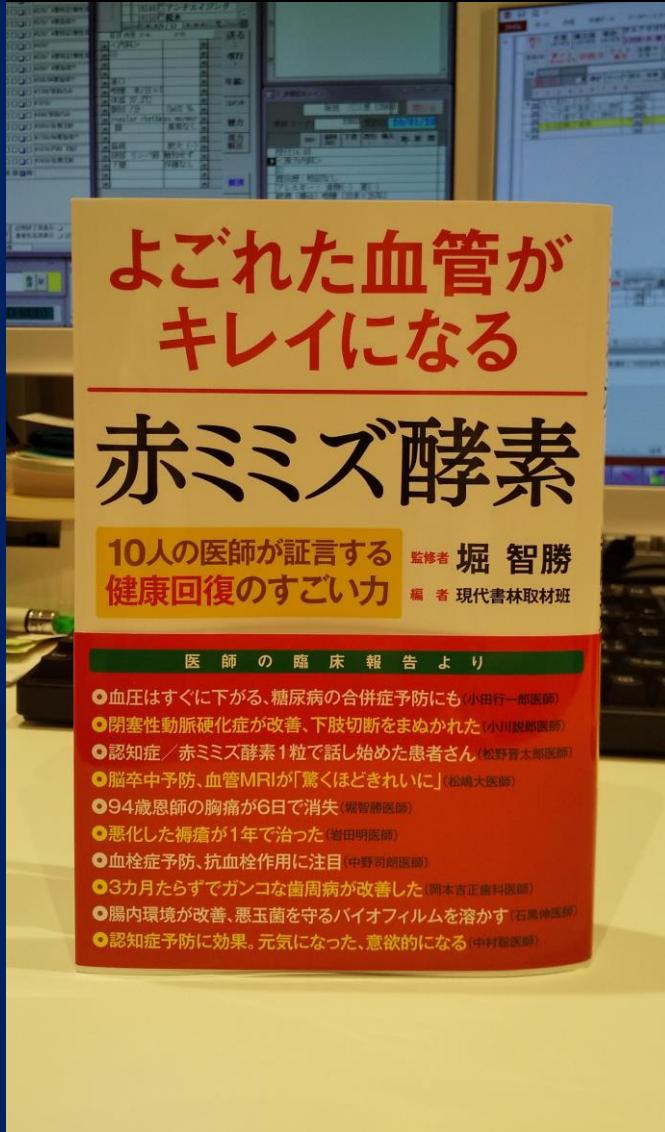
- ・歩行機能
- ・アパシー(無表情→笑顔・瞳の輝き)
- ・薬物の解毒  
(ドネペジル過量・向精神薬による過鎮静)
- ・腰痛 線維筋痛症
- ・疲労回復 肝機能の改善 美白効果  
(アボカド・グレープフルーツ・アスパラガス・  
キヤベツ・ブロッコリーなどに含有)

サプリメント

抗酸化・抗炎症・再ミエリン化

サプリを学ぶと薬のことがもっと分かる

# 赤ミミズ酵素(ベースサプリ)



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)

+



ガーデンアンゼリカ



+

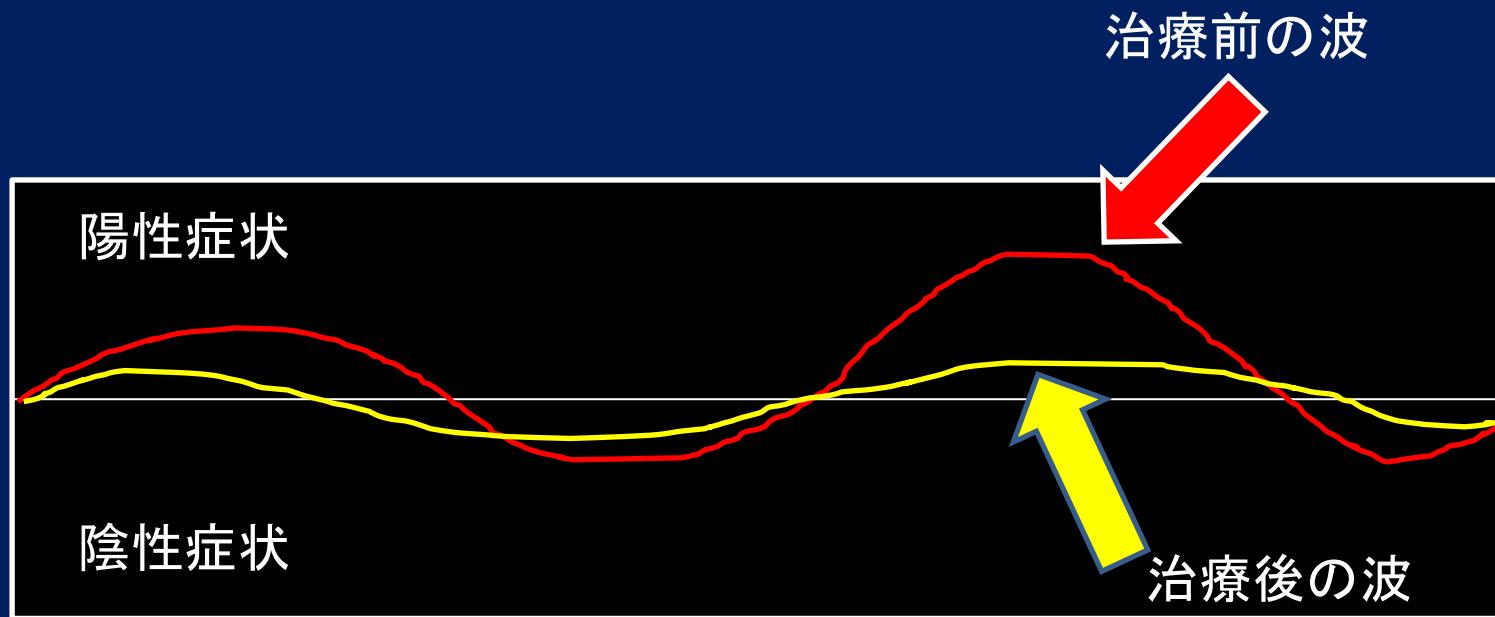


バコパ・モンニエリ  
学名: *Bacopa monnieri*

フェルガードB 進行性失語  
ADHD

3000年前よりアーユルヴェーダで  
使用してきたハーブ

# 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・赤ミミズ酵素を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 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

赤ミミズ酵素開始

7月HDS-R 21/30

数字関係3/4 遅延再生4/6(+3点)

食欲低下→補中益気湯2.5g開始

8月食欲改善

9月Mガード検討

# Mガード®:ミエリン再生



## 成分:

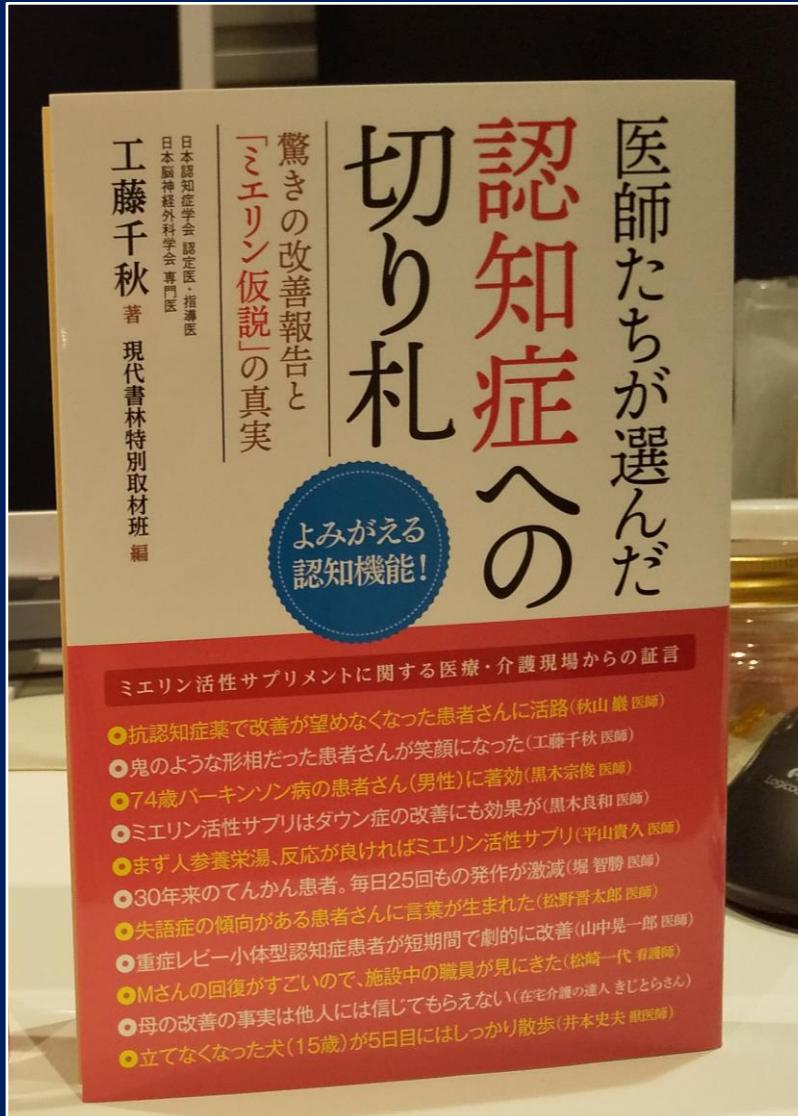
- ヘスペリジン 温州みかんの皮
- ナリルチン 柑橘類じやばらの皮
- $\alpha$ -GPC(  $\alpha$ -グリセロホスホコリン) 大豆由来
- 桂皮エキス(シナモン酸)

## 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

飲み方)1日2カプセルで開始 2-6カプセルで適量を探る

# Mガード®の効果 (2017年使用開始)



臨床効果 :

発語

記憶力・集中力

パーキンソニズム

(姿勢 歩行 振戦 嘔下)

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

# 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(右手で左肩をたたける)

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)

睡眠・栄養

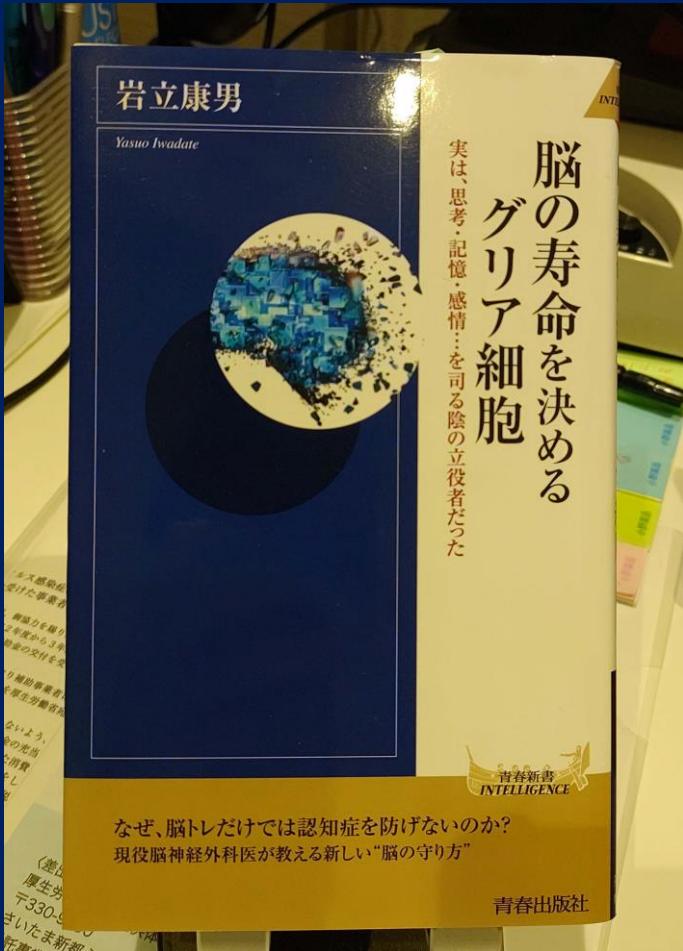
## 脳は睡眠・栄養が足りないと真っ先に影響を受ける

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	プロリン	CAU	ヒスチジン	CGU	
	C	CUC		CCC		CAC		CGC	
	A	CUA		CCA		CAA	グルタミン	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	リジン	AGA	アルギニン
	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	
	C	GUC		GCC		GAC		GGC	
	A	GUA		GCA		GAA	グルタミン酸	GGA	グリシン
	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

# 良質の卵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

平飼い推奨☆

<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)

## 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B complex 50
- ・ビタミンC 1000
- ・ビタミンE 400 IU
- ・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☆

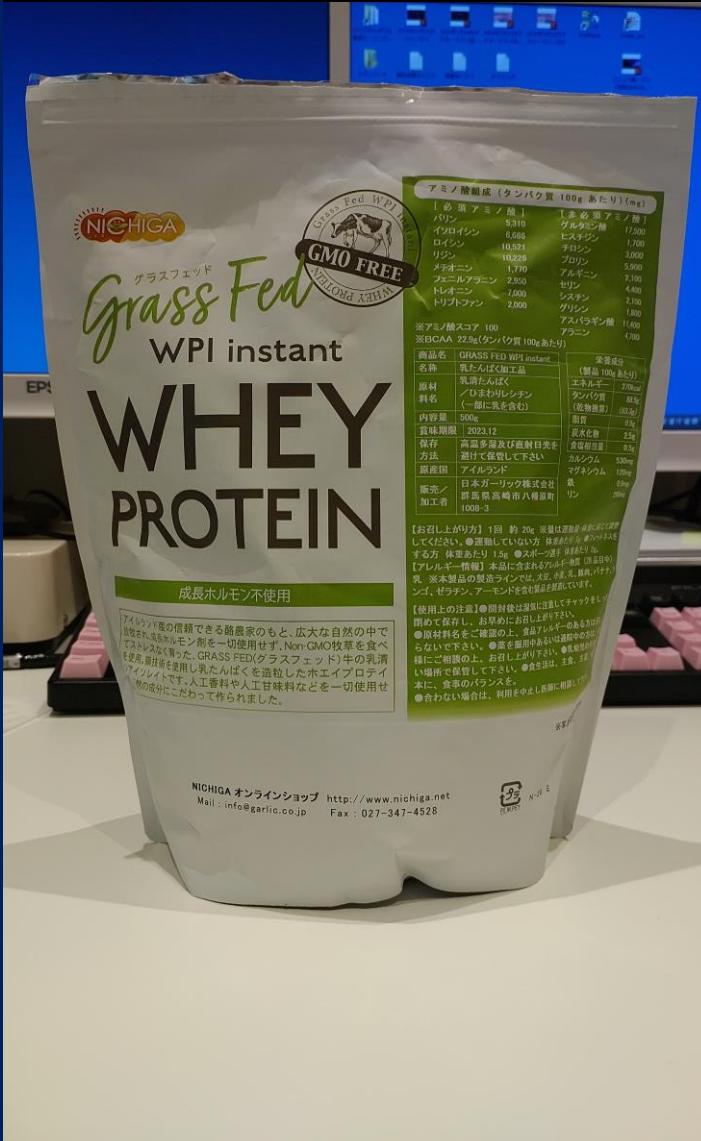
- ・世界的にビタミンD欠乏症が問題になっている
- ・脂溶性ビタミン
- ・2種類:ビタミンD2・D3
- ・皮膚での合成に由来(D3)
- ・**認知機能 心血管疾患 糖尿病 がん 免疫力**
- ・血清25(OH)D 基準値30-100 ng/mL(米国内分泌学会)  
<日本で行われた疫学調査(2013年)>  
不足・欠乏者の割合:男72.5% 女88%

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・乳がん罹患率低下
- ・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

# 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)

# 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

# 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)

少しずつ増やしていく 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

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

# 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) 冷やし焼いも(100g/日) GI値85→55

食物纖維が豊富(水溶性1.0g 不溶性2.8g)

# ナノ型ラブレ菌(植物性乳酸菌)☆

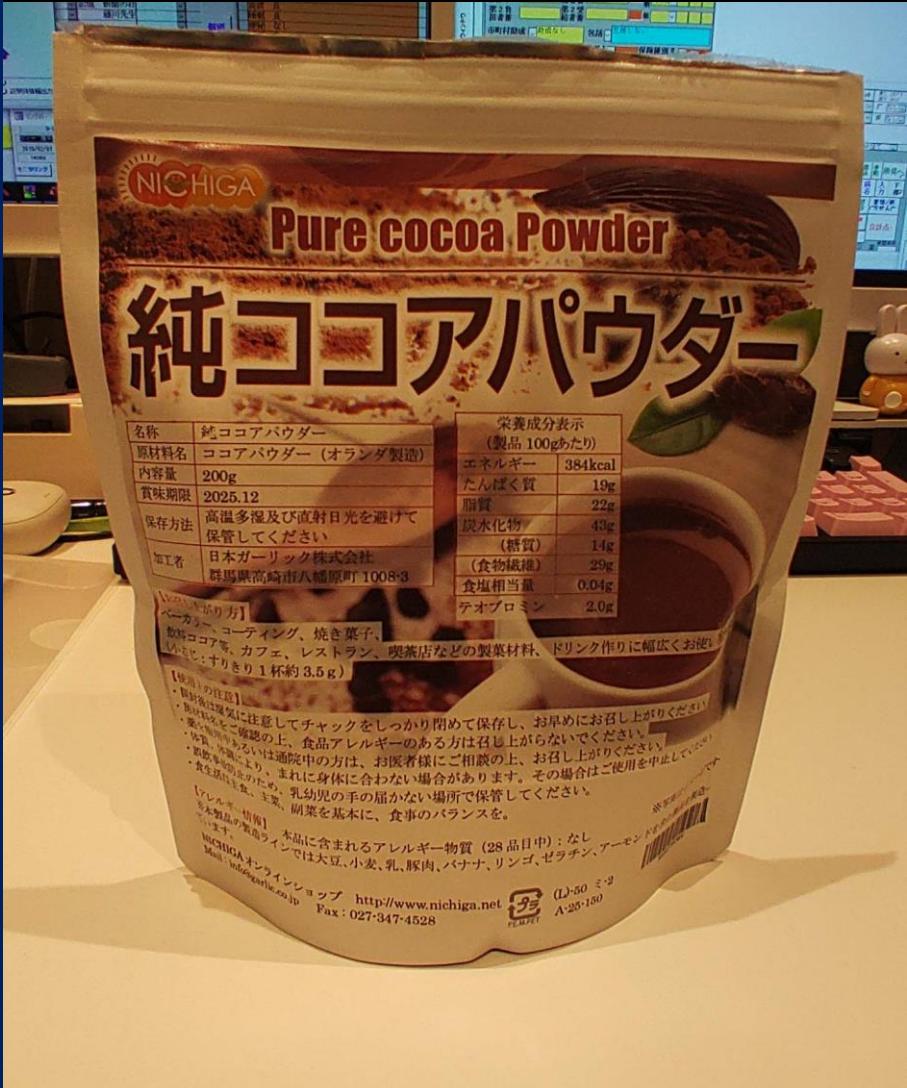
京都のすぐき漬けから発見(岸田綱太郎)  
インターフェロンの産生能を高め  
NK細胞など免疫細胞の活動を活性化  
腸年齢スコアを有意に減少

従来のラブレ菌株8.8μm ナノ型0.7μm  
インターフェロン $\alpha$  產生能 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



# 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)

效能)

- ・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  
(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)

# 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tein60cc  
カフェインレスコーヒー適量  
MCTオイル小さじ1  
純ココア・アカシアはちみつ

3月7日(土)17:30-19:30  
岡山県内科医会 実践的認知症セミナー  
会場(医師のみ)とオンライン同時開催

3月8日(日)10:00-12:00  
楽しい老後を目指す晴れの国セミナー2026  
会場:岡山市北区ピュアリティまきび(無料)

4月12日(日)  
日本認知症研究会 東京品川  
「レビー小体型認知症の治し方」

5月24日(日)10:00-12:30  
第95回ドクターマツノ認知症ゼミ(オンライン)

市川フォレストクリニックホームページ  
お知らせ欄をチェック

Thank you for your attention.