



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本だて

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 β 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

○長生きしたけりゃ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) ログ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) 神経原繊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

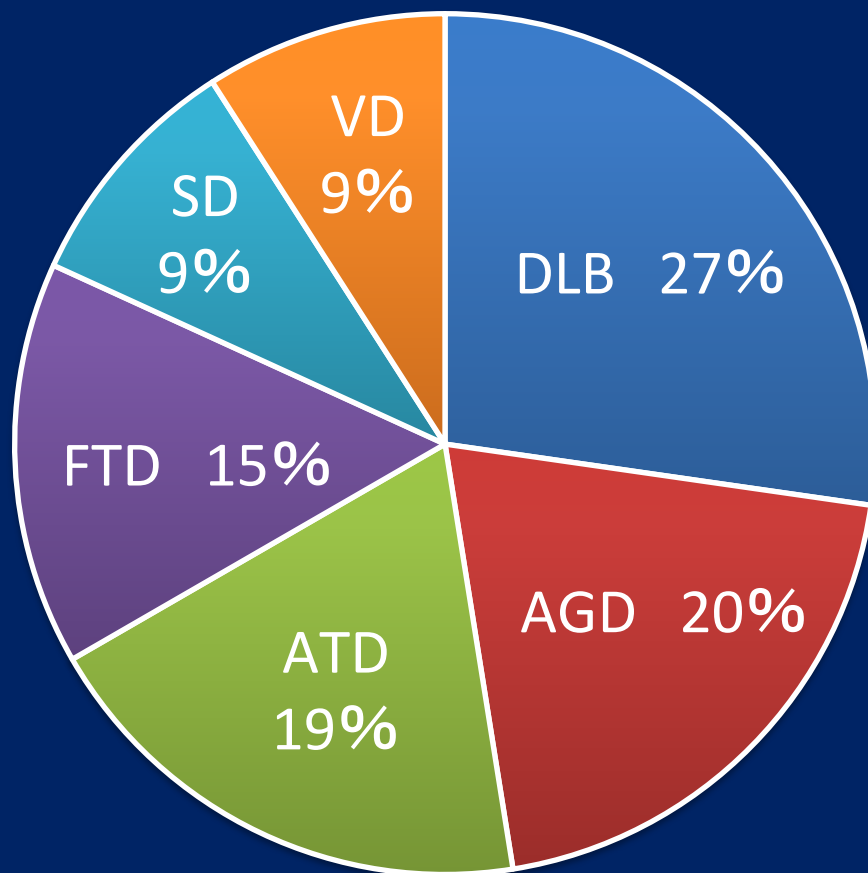
アルツハイマー型

前頭側頭型(ピック病)

レビー小体型

レビー・ピック複合

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

市川フォレストクリニック 2019年10月

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（明らかでないかんは除く）	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 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 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
行ってから、
かえって
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

ブックマン社

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 フロントルバリアント

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 プレターール開始

ロスバススタチン→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

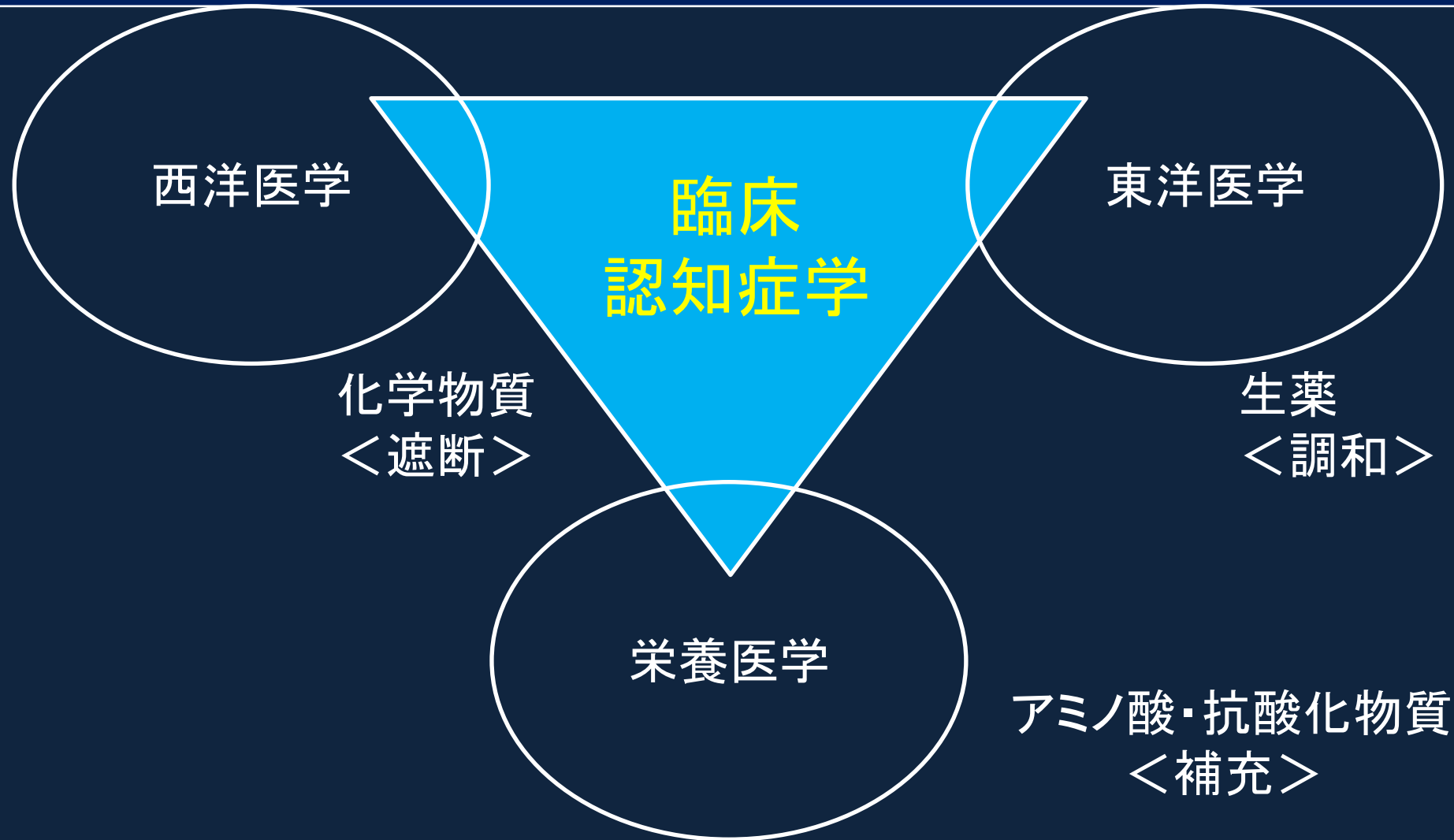
- ・ 動脈硬化・高血圧症・糖尿病
- ・ パーキンソン病・アルツハイマー病
- ・ 骨粗鬆症（骨組織に60%）
- ・ 頭痛・肩こり・腰痛・こむら返り
- ・ 不眠・うつ・パニック
- ・ 冷え症
- ・ 不妊・PMS
- ・ 解毒

* 腎機能低下には慎重に

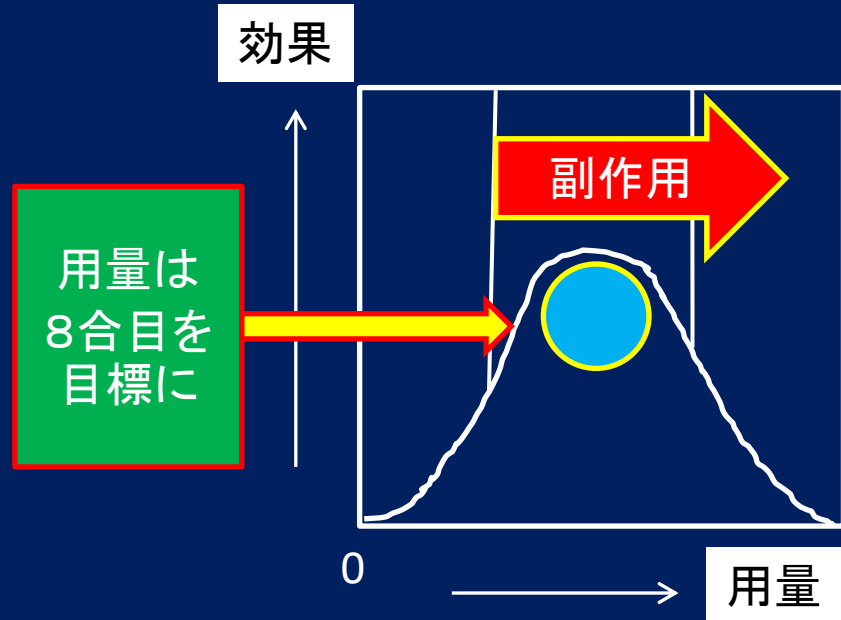
* 血中Mg濃度チェック

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

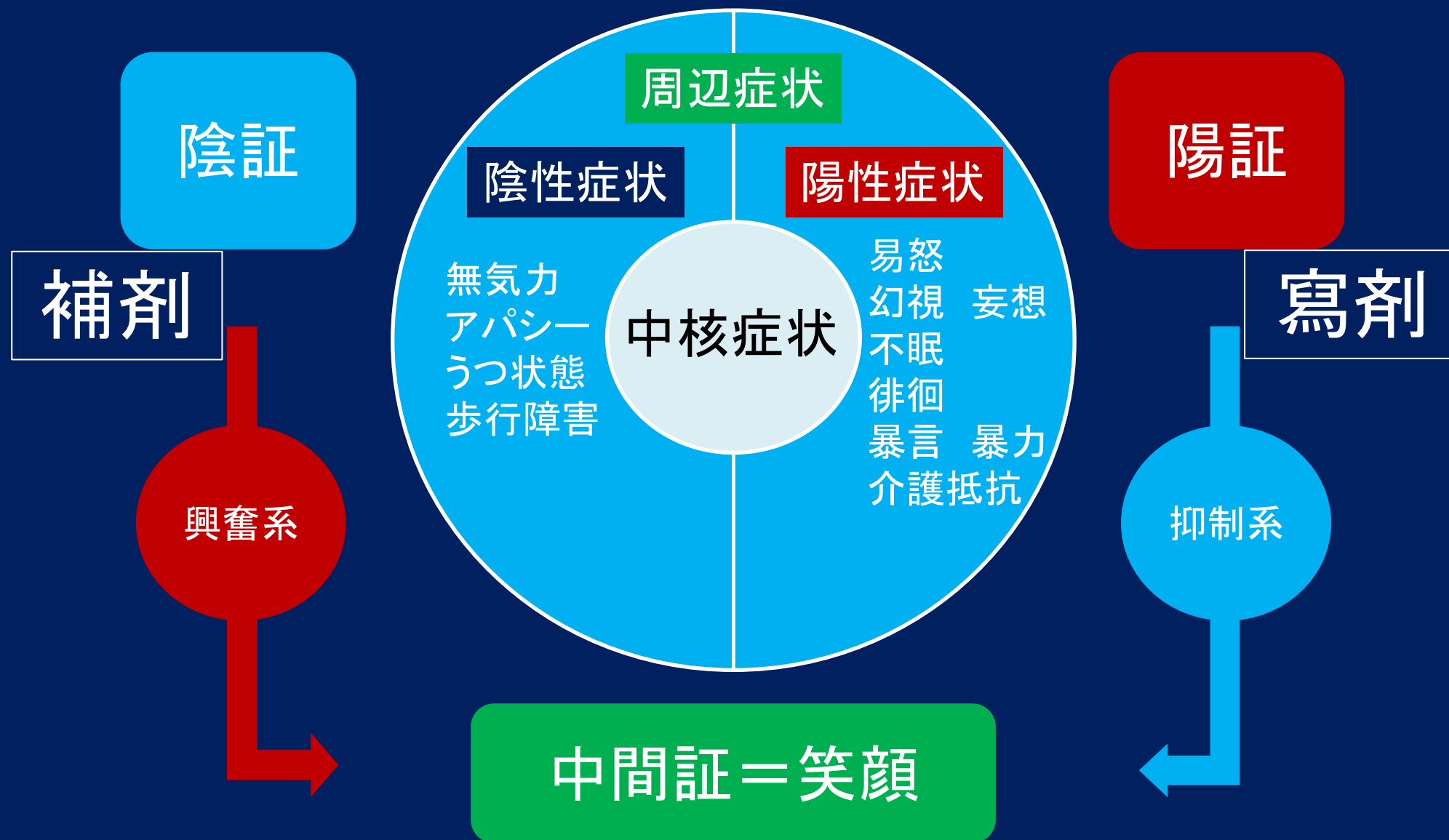
症状が悪化したり

副作用のリスクが高まる

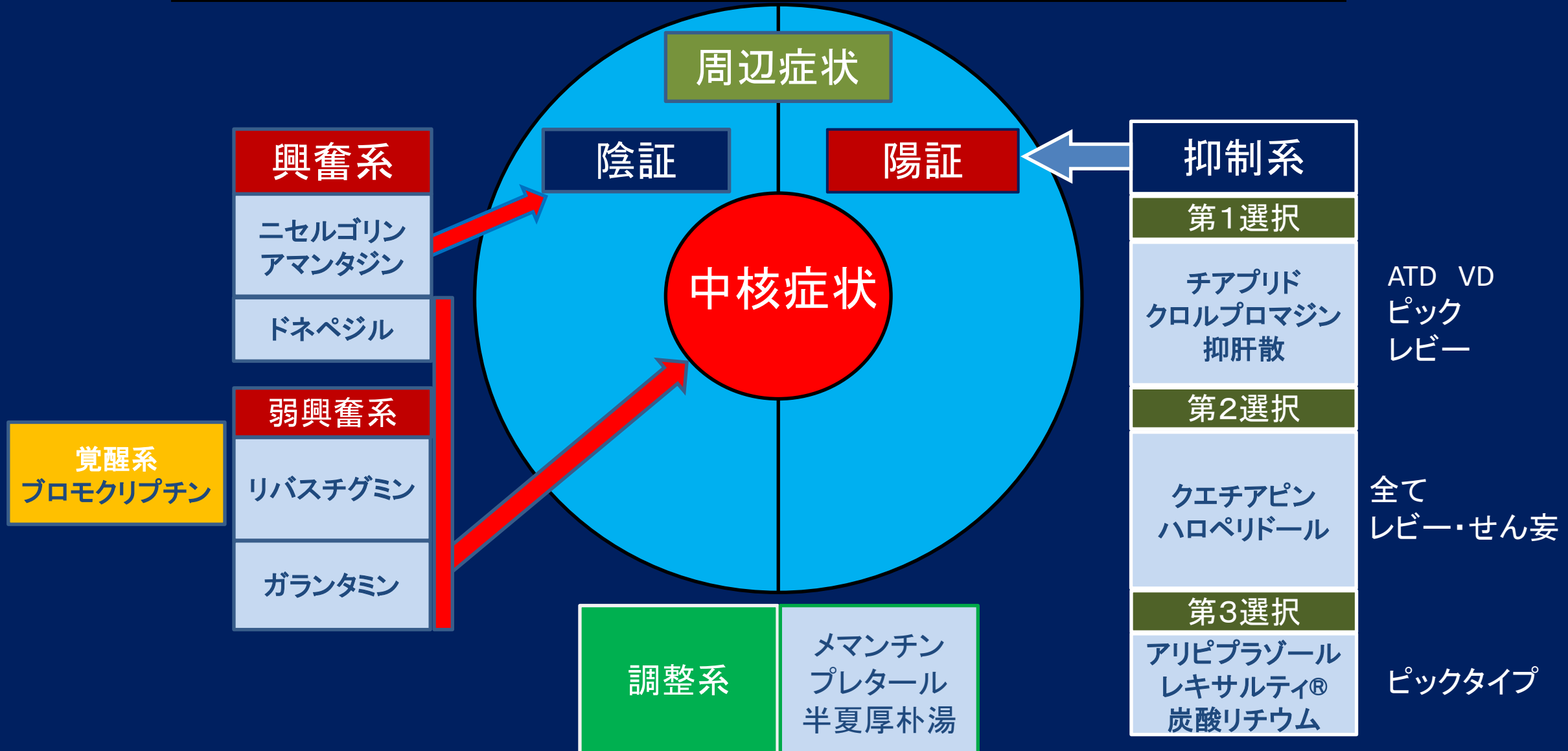
- くすりは適量で使う(調和)
- サプリメント・漢方(自然由来の抽出成分)を使う

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 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

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)
- リバスチグミン(リバスタッチ®)
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(見極める力が必要)

抗酸化点滴

地球  酸化する星

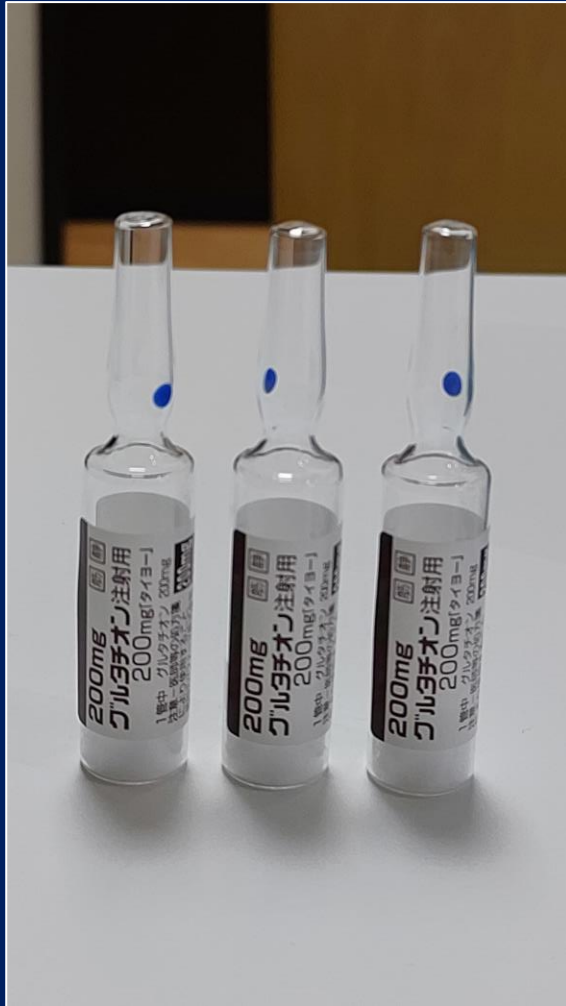
グルタチオン(抗酸化物質)

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

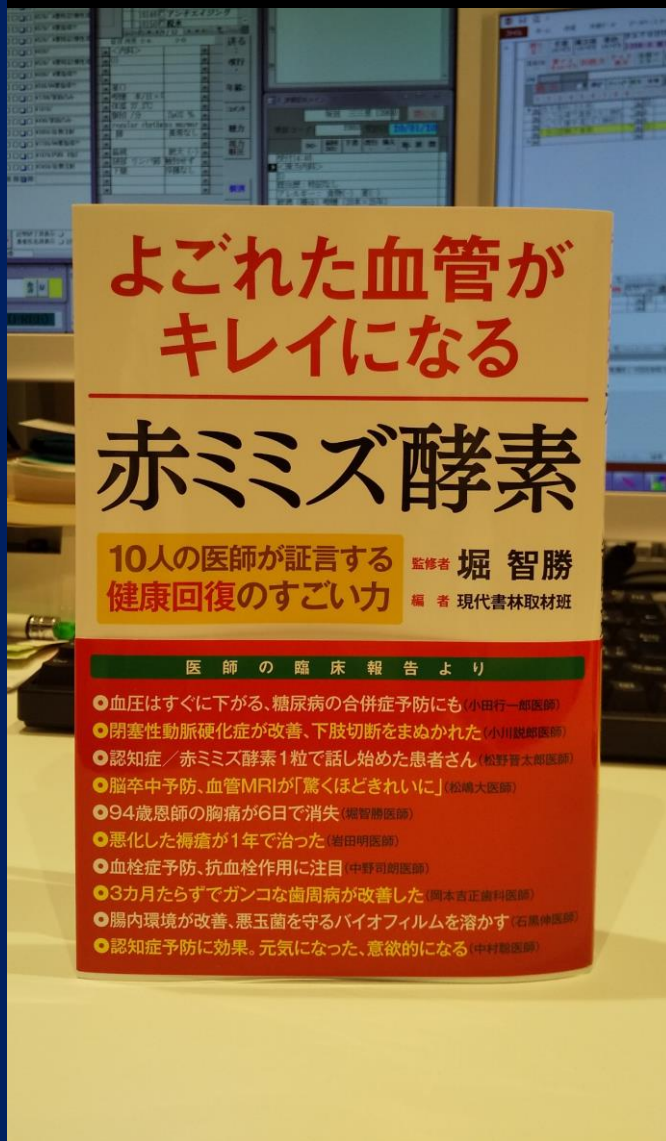
- ・歩行機能
- ・アパシー(無表情→笑顔・瞳の輝き)
- ・薬物の解毒
(ドネペジル過量・向精神薬による過鎮静)
- ・腰痛 線維筋痛症
- ・疲労回復 肝機能の改善 美白効果
(アボカド・グレープフルーツ・アスパラガス・
キャベツ・ブロッコリーなどに含有)

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)

+



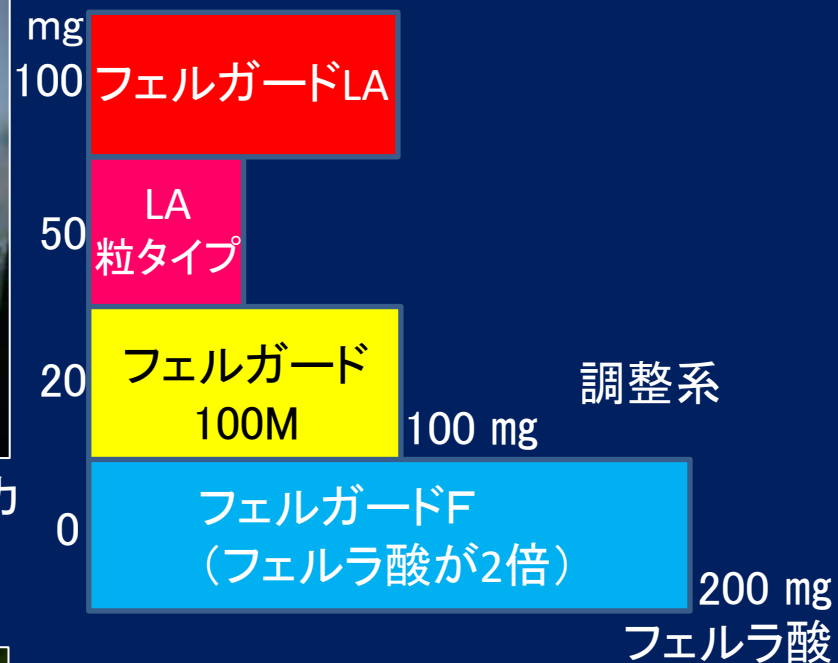
ガーデンアンゼリカ

+



バコパ・モンニエリ
学名: Bacopa monnieri

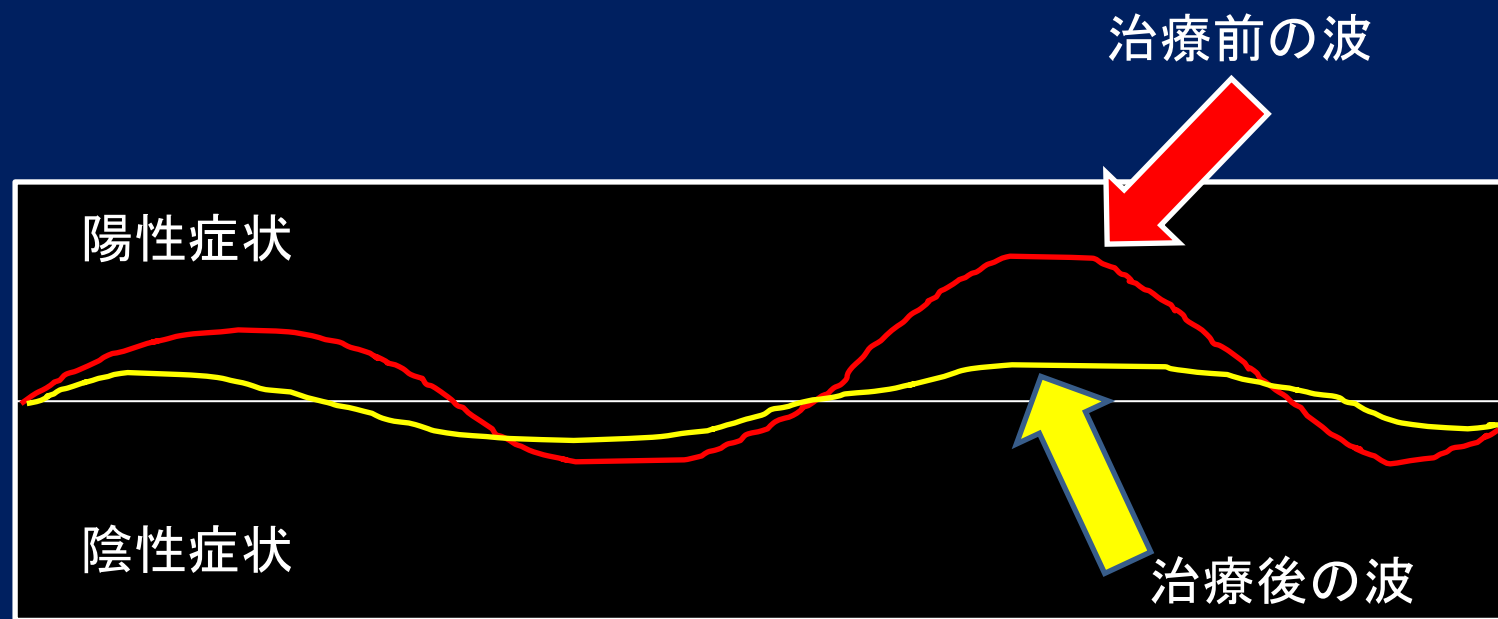
ガーデンアンゼリカ



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
使用されてきたハーブ

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:

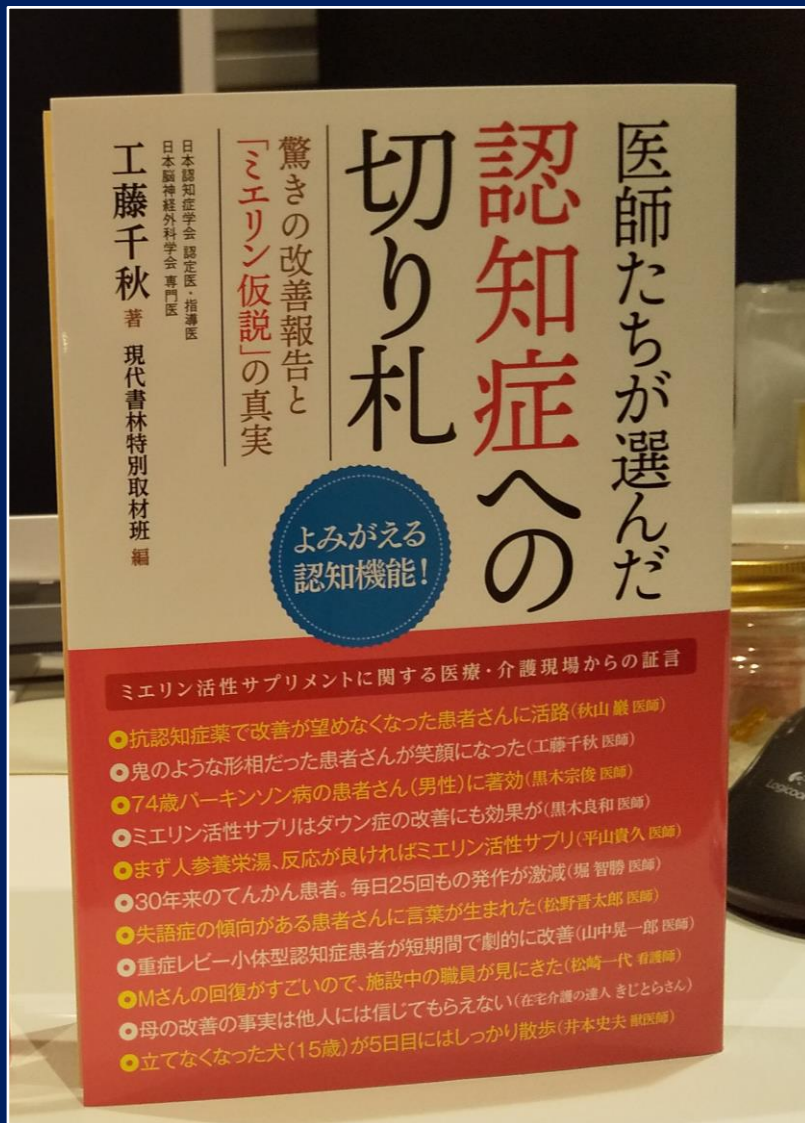
- ヘスペリジン 温州みかんの皮
- ナリルチン 柑橘類じゃばらの皮
- α -GPC (α -グリセロホスホコリン) 大豆由来
- 桂皮エキス(シナモン酸)

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

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 嚥下)

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

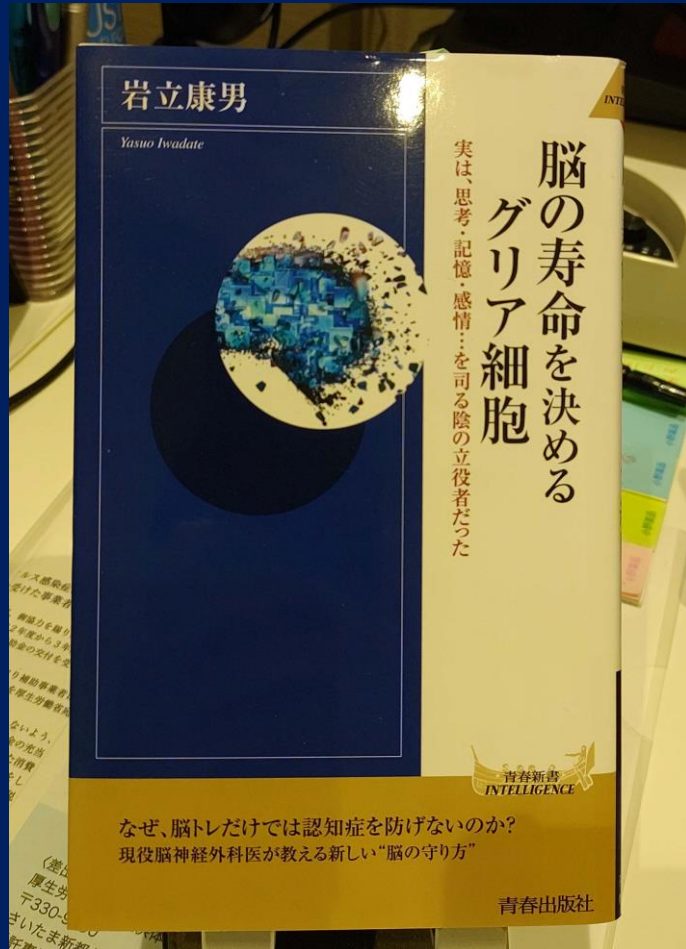
脳は睡眠・栄養が足りないと真っ先に影響を受ける

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	ロイシン	UCA		UAA	終止	UGA	終止
	G	UUG		UCG		UAG		UGG	トリプトファン
C	U	CUU		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	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	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

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)＞

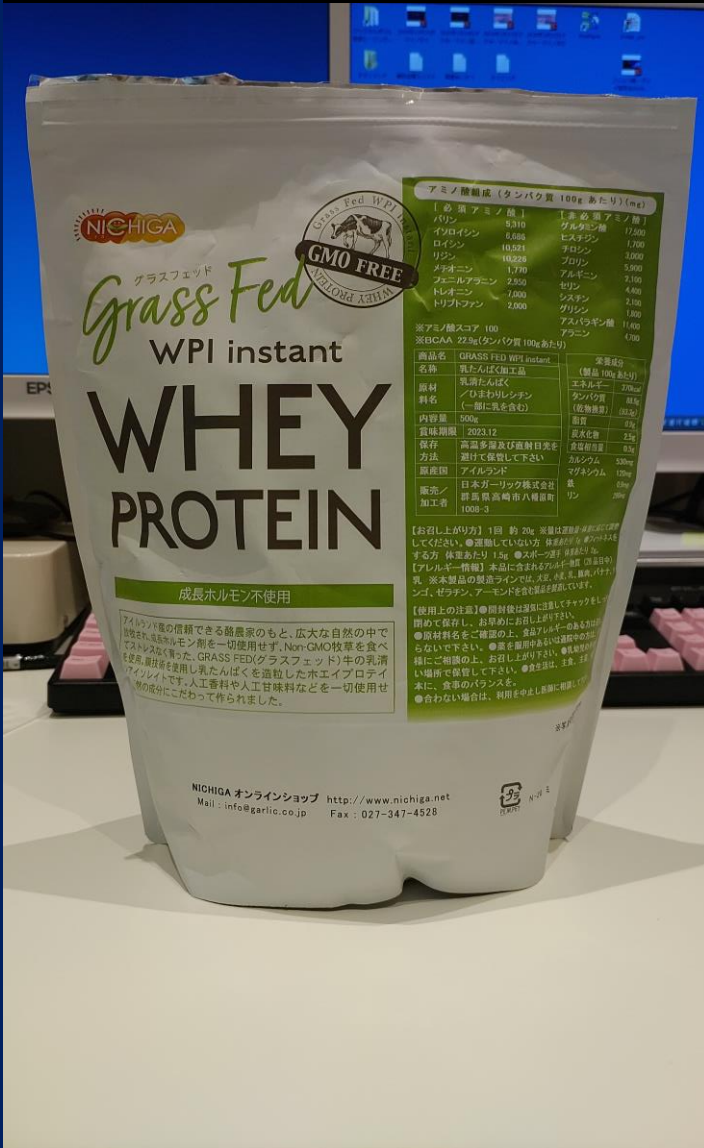
不足・欠乏者の割合: 男72.5% 女88%

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

『脂質ゼロ』／合成着色料・保存料不使用



人工甘味料
不使用

人工甘味料
不使用

運動と相性の良いクエン酸も配合

徹底した品質管理
国内生産

MADE IN JAPAN

GMP認定工場による確かな品質

GMP 安全・高品質

日本国内の厳しい品質基準を満たした、
GMP認定工場、1つ1つ丁寧に製造しています。

原材料の入荷から製造、最終製品の
出荷にいたるすべての過程において、
製品が「安全」に作られ「一定の品質」
が保たれるよう管理しています。

<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



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)

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**(100g/日) GI値85→55

食物繊維が豊富(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

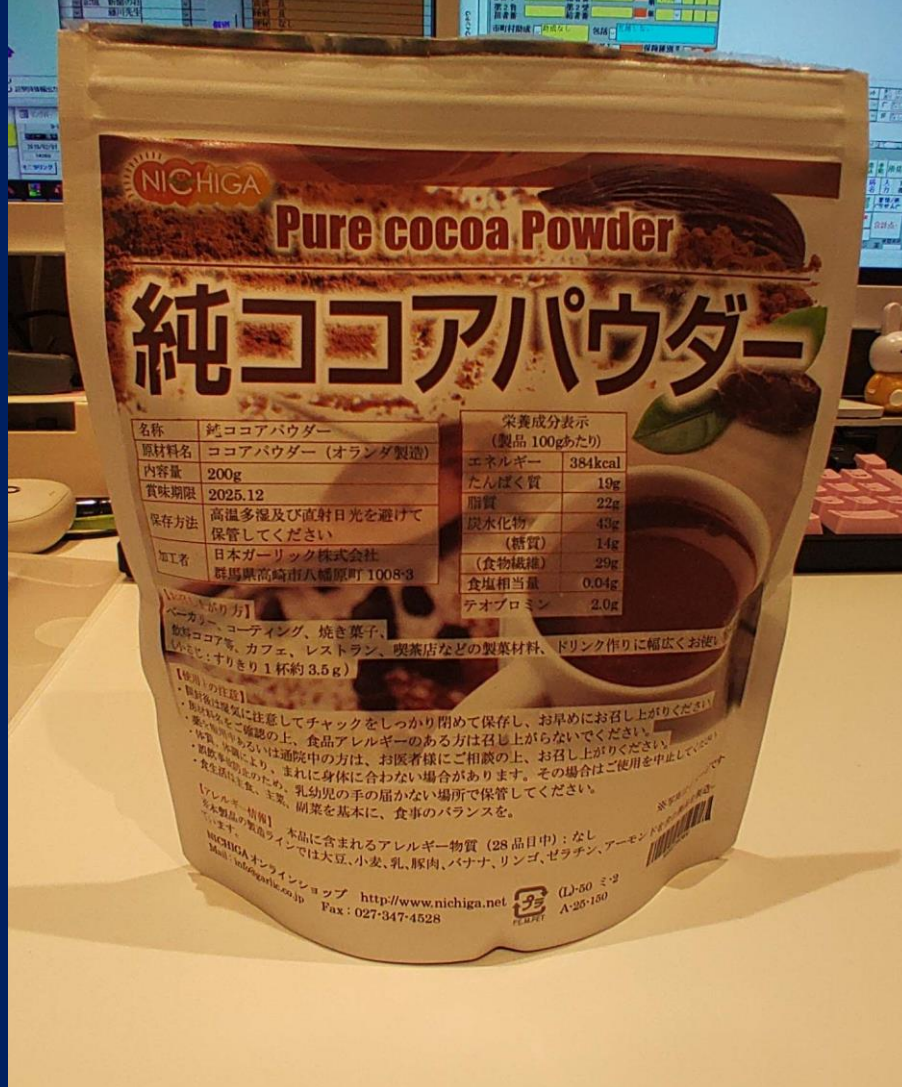
従来のラブレ菌株8.8 μ m ナノ型0.7 μ m
インターフェロン α 産生能 5.5倍

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



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
- (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)

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
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.