

## 第14回 3大学合同シンポジウム

# 認知症予防と健康

～運動・食事・咀嚼～

参加費  
無料

日時 平成30年 **11月3日(土)** 13:30～16:00

場所 中村学園大学 1号館 10階 大講義室

### 当番校挨拶

中村学園大学  
学長 甲斐 諭



### 開会の辞・総合司会

中村学園大学  
図書館長 津田 博子

## 第1部 各大学講師による講演

### 『認知症の予防』

福岡大学 医学部精神医学教室

准教授 尾籠 晃司



### 『認知症予防のきほん

～科学的根拠をもとにした食事スタイル～』

中村学園大学 栄養科学部栄養科学科

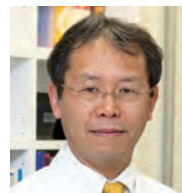
教授 木村 安美



### 『口と認知症の意外な関係』

福岡歯科大学 高齢者歯科学分野

教授 内藤 徹



## 第2部 公開討論(来場者と講師の質疑応答)

### 《司会進行》

中村学園大学  
図書館長

津田 博子



福岡大学病院  
副病院長

宮本 新吾



### 《閉会の辞》

福岡歯科大学  
情報図書館長

廣藤 卓雄



## 問い合わせ・申し込み先



中村学園大学  
中村学園大学短期大学部  
国際交流・社会連携課

〒814-0198  
福岡市城南区別府5丁目7番1号  
E-mail: kouryu@nakamura-u.ac.jp

TEL 092-834-2178  
FAX 092-851-2578

### ▶申し込み方法

●氏名 ●住所 ●年齢  
●性別 ●電話番号

を明記の上、電話・FAX・E-mail、またはハガキで左記宛にお申し込みください。折り返し受講票をお送りします。

※お知らせいただいた個人情報は適切に管理し、目的以外には使用しません。

※駐車スペースがありませんので、公共の交通機関のご利用をお願い致します。

# 「認知症予防と健康～運動・食事・咀嚼～」

## 認知症の予防

福岡大学 医学部精神医学教室 准教授 尾籠 晃司

専門分野: 老年精神医学、認知症の画像診断

認知症の予防については色々なことが言われています。こうすれば認知症にならない、という決まった方法があるわけではありません。認知症になりにくくする因子(防御因子)と認知症になりやすくする因子(促進因子)が色々報告されています。防御因子を増やすような生活をする、そして促進因子を減らすような生活をして行くことが認知症の予防につながります。例えば防御因子としては運動、知的活動、食事(有効とされるものを摂取する)などが知られており、それらを積極的に取り入れて行くことが予防に結びつきます。促進因子としては高血圧、高脂血症、糖尿病、肥満、喫煙、うつなどが知られており、それらの要因を減らして行くことが予防に結びつきます。具体的にどのような生活が認知症になりにくくするのかを考えて行きましょう。運動、栄養、生活習慣病、知的活動が認知症予防の4つの柱と言われ、それぞれをどう組み立てて行くかが、予防において重要です。

## 認知症予防のきほん

中村学園大学 栄養科学部栄養科学科 教授 木村 安美

～ 科学的根拠をもとにした食事スタイル ～

専門分野: 栄養疫学、公衆栄養学

認知症予防の中でも特に関心が寄せられている食事については、多くのメディアで取り上げられています。「〇〇が認知症予防に効果がある」「〇〇を食べると認知症にならない」といった情報を毎日のように耳にします。では、栄養や食事は本当に認知症に影響を与えるのでしょうか。国内外の研究により、認知症予防に効果があるとされる栄養素や食事は多種多様であり、これらはお互いに影響しあっていることがわかっています。しかし、そのメカニズムはいまだ解明されていません。

また、現代の高齢者が抱える問題として、食事量の減少や粗食を原因とした「低栄養」があります。70歳以上の高齢者では、肉類・油脂類の摂取が少なく、年齢を重ねるほどその傾向が強くなっています。たんぱく質と脂質の不足が、認知機能の低下を促進するという報告があります。まずは、いつの間にか偏食になっていないか、摂っていない栄養素がないかをチェックすることからはじめてみましょう。

今回は、地域に居住する高齢者を実際に調査した国内外の科学的知見と食事チェック結果をもとに、認知症予防のための食事スタイルについて皆さんと一緒に考えたいと思います。

## 口と認知症の意外な関係

福岡歯科大学 高齢者歯科学分野 教授 内藤 徹

専門分野: 地域医療、臨床疫学

口の働きはものを食べる機能だけではありません。話すこと、呼吸すること、そして笑うことなどがあります。ものを咬む運動は、同時に脳を刺激するという事がわかっています。歯と歯を咬み合わせた時の刺激は、歯根にある歯根膜から脳に伝わり、脳の感覚や運動、記憶や思考を司っている部位の活性化につながります。また、話すこと・笑うことにより社会とのつながりがより密接になり、認知症予防につながっていきます。

2010年の神奈川歯科大学の研究では、残っている歯の数が20本以上ある人と比べて、歯がなく、入れ歯も入れていない人の認知症リスクは1.9倍となっている結果が報告されています。さらに、「何でも噛める」高齢者は「あまり噛めない」高齢者と比べて認知症の発症リスクに1.5倍の違いがあることも明らかになっています。

また、2011年の東北大学が行った研究では、高齢者の歯の数と認知症との関連性が指摘されています。健康な人では平均14.9本の歯が残っていたのに対し、認知症の疑いのある人では9.4本と明らかな差が見られました。残っている歯が少ないほど、記憶や学習能力に関わる海馬や、意志や思考の機能を司る前頭葉の容積などが小さくなっていったこともわかってきました。歯がなくなると、脳が刺激されなくなり、脳の働きに影響を与えてしまう可能性があるのです。

こうした研究からも分かる通り、健康な歯を維持していくことが、認知症の予防に有効なのです。今回は、認知症予防にいかにお口の中や歯の健康が影響をあたえるのか、わかりやすくお話ししたいと思います。