



# WAO!通信

# 号外!

## Mar.2026

【発行元】  
 泉佐野泉南医師会 地域連携室  
 〒598-0063 泉佐野市湊1-1-30  
 ☎072-464-6123 FAX 072-464-6133  
 E-mail renkei@sano.osaka.med.or.jp  
 URL http://www.sano.osaka.med.or.jp

## 講演：「認知症の予防と進行抑制」について 辻 龍大先生（与田病院 認知症早期診断センター長）



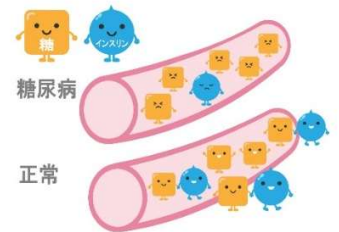
・認知症は「発症してから止める」というより、生活習慣病と同じく、予防と進行抑制がほぼ同じ対策になります。特に、2型糖尿病とアルツハイマー病は「インスリン抵抗性」を共通の土台として強く関連しています。

### ■ なぜ血糖やインスリンが脳に影響するのか

栄養過多・高血糖の状態が続くと、体内ではインスリンが多く分泌されます。すると本来、インスリンも分解する、アミロイドβ（認知症の原因物質）も分解する役割を持つ「IDE」という酵素が、インスリンの処理に追われてしまい、アミロイドβの分解が後回しになります。その結果、アミロイドβが脳に蓄積・タウたんぱく質の異常・神経細胞の障害が進みやすくなります。

### ■ 脳の中で起きていること

アルツハイマー病の脳では、次のような変化が同時に進みます。  
 アミロイドβの蓄積・タウたんぱく質の異常な広がり・慢性炎症・酸化ストレス  
 ミトコンドリア機能低下・糖や脂質による細胞ダメージ・神経細胞のエネルギー不足  
 つまり、「炎症＋エネルギー不足＋細胞障害」が重なっている状態です。



### ■ 日本人に特徴的な体質

日本人はもともとインスリンを出す力（膵β細胞機能）が弱いという特徴があります。そのため、軽い肥満、内臓脂肪の増加だけでもインスリン抵抗性が起きやすく、やせ型糖尿病、健診では異常が目立たないタイプになりやすいと言われています。この状態が、「気づかれにくい認知症リスク（ステルス型）」につながります。

### ■ 日本人で起きやすい3つの反応（ここがポイント）

インスリン抵抗性が続くと、体内で次の3つの仕組みが働きます。

- ① JNK（ストレス反応のスイッチ）  
 本来は、細胞が傷ついたときに修復するかそれとも細胞死に向かうかを判断する働きです。しかし、栄養過多・慢性炎症が続くと過剰に働き、膵β細胞記憶をつかさどる海馬の神経細胞の細胞死が進みやすくなります。
- ② SHIP2（インスリン効きを抑えるブレーキ役）  
 本来は体を守る働きですが、強く働きすぎると、細胞に糖が取り込まれにくくなります。神経細胞がエネルギー不足になる。BDNF（脳を育てる因子）が低下結果として、神経細胞が弱っていきます。
- ③ FOXO1（飢餓モードを作る因子）  
 本来は、食事がとれないときに脳へ優先的に糖を回す省エネ機能です。しかしインスリン抵抗性があると、常に働き続け、記憶に関わるアセチルコリン低下・意欲低下・神経細胞の弱りにつながります。

### ■ 日本人はこの3つが重なりやすい

つまり、JNK、SHIP2、FOXO1が同時に働くことで、糖尿病がなくても、脳のインスリン抵抗性・神経細胞のエネルギー不足・慢性炎症・細胞死が静かに進み、健診では見つかりにくい認知症リスクになると考えられています。

### ■ 血糖スパイクも重要

海外研究では、糖尿病でなくても食後血糖の急上昇がある人は、アルツハイマー病のリスクが約1.7倍になると報告されています。つまり、HbA1cだけでなく、食後血糖の乱れも重要です。

### ■ 予防（備え）・進行抑制の実践ポイント

対策はとてもシンプルで、生活習慣病対策と重なります。  
 内臓脂肪を増やさない・血糖の急上昇を防ぐ・睡眠を整える・歩く習慣をつくる→ 脳の老廃物を流す仕組みが働く  
 食事は、魚、大豆、ナッツ、葉物野菜、鶏肉、もち麦などの食物繊維を中心とした「日本版MIND食」が予防に有効と考えられています。