

nhkG



NHKG



アルツハイマー病

Alzheimer's disease

認知症の原因第一位

NHK

アロイス・アルツハイマー
(1864~1915)



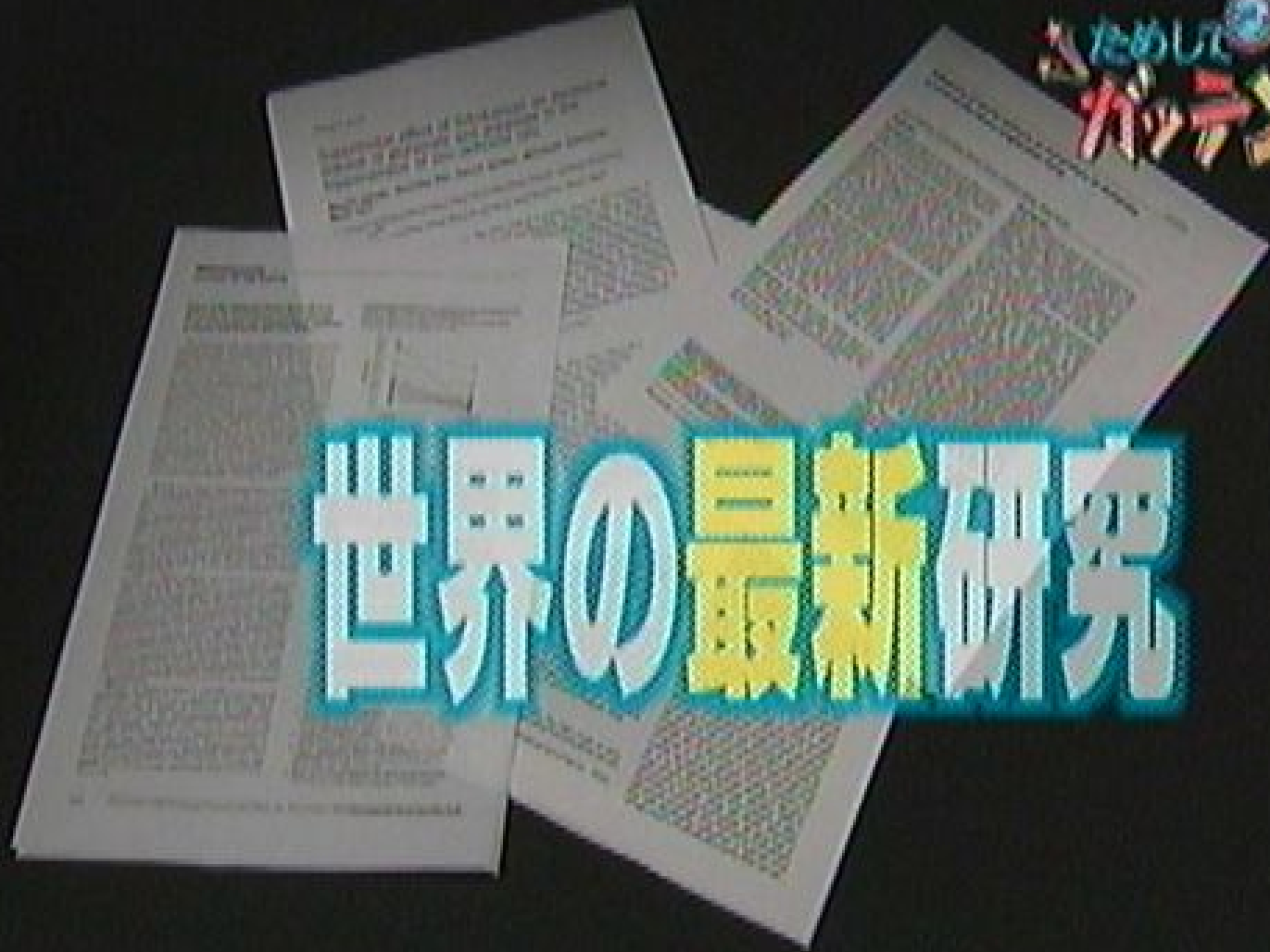
治療法なし

原因不明

NHKG



世界の最新研究





予防効果8倍!

アルツハイマー病

制圧3原則



GATTEN

小野文恵

立川志の輔

アルツハイマー病
制圧3原則

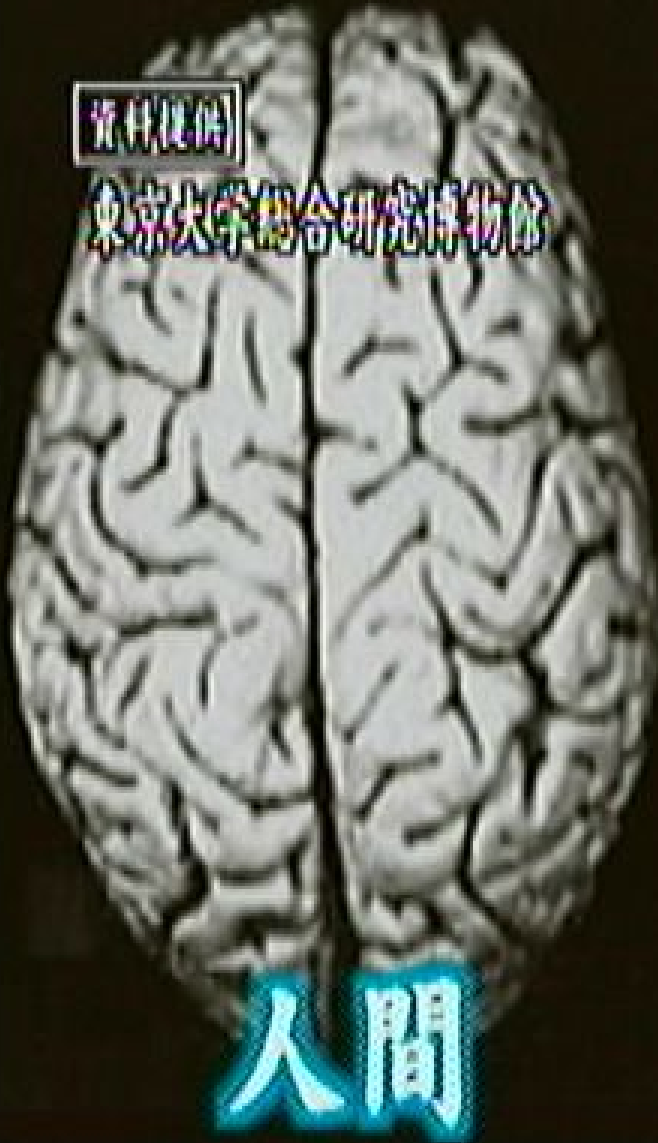
117万人 (2005年)

アルツハイマー病
制圧3原則

240万人(2025年)

資料提供

東京大学総合研究博物館

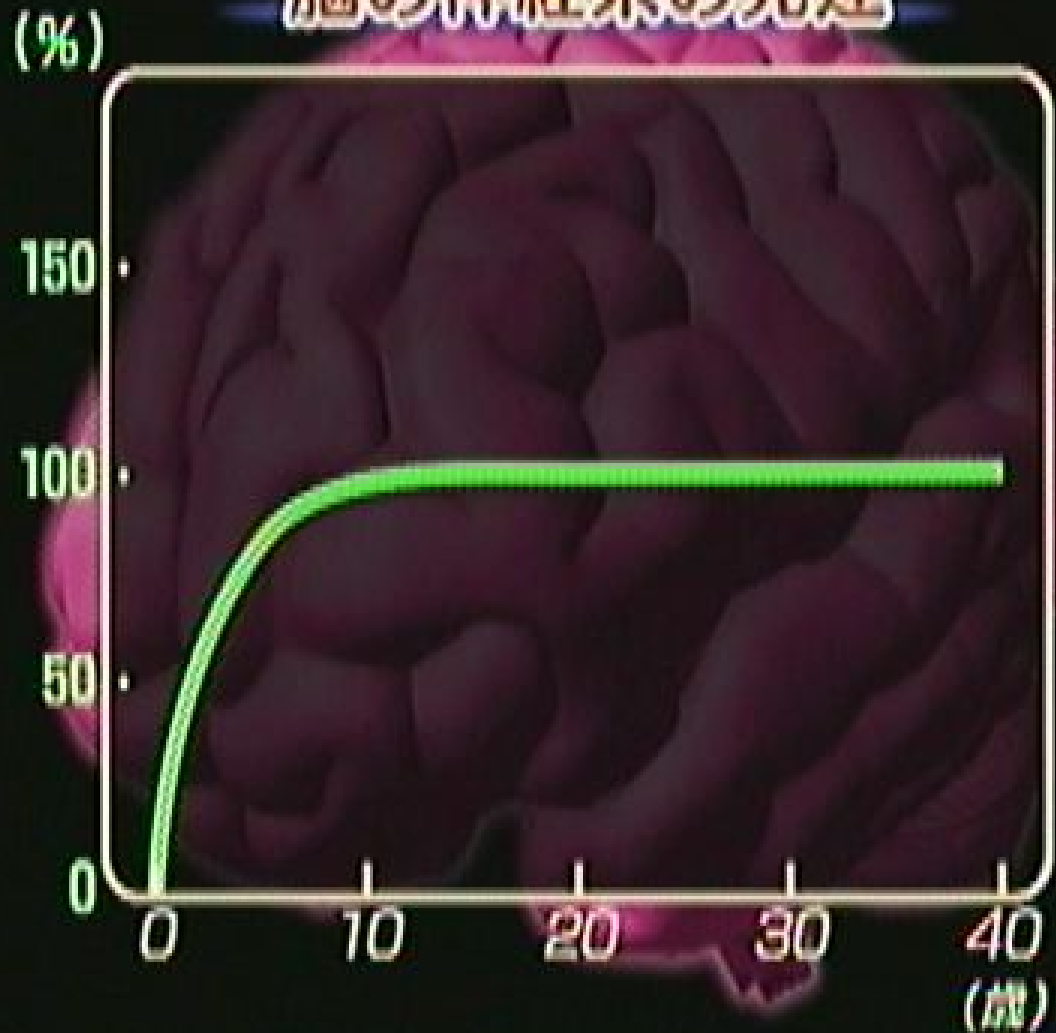


人間



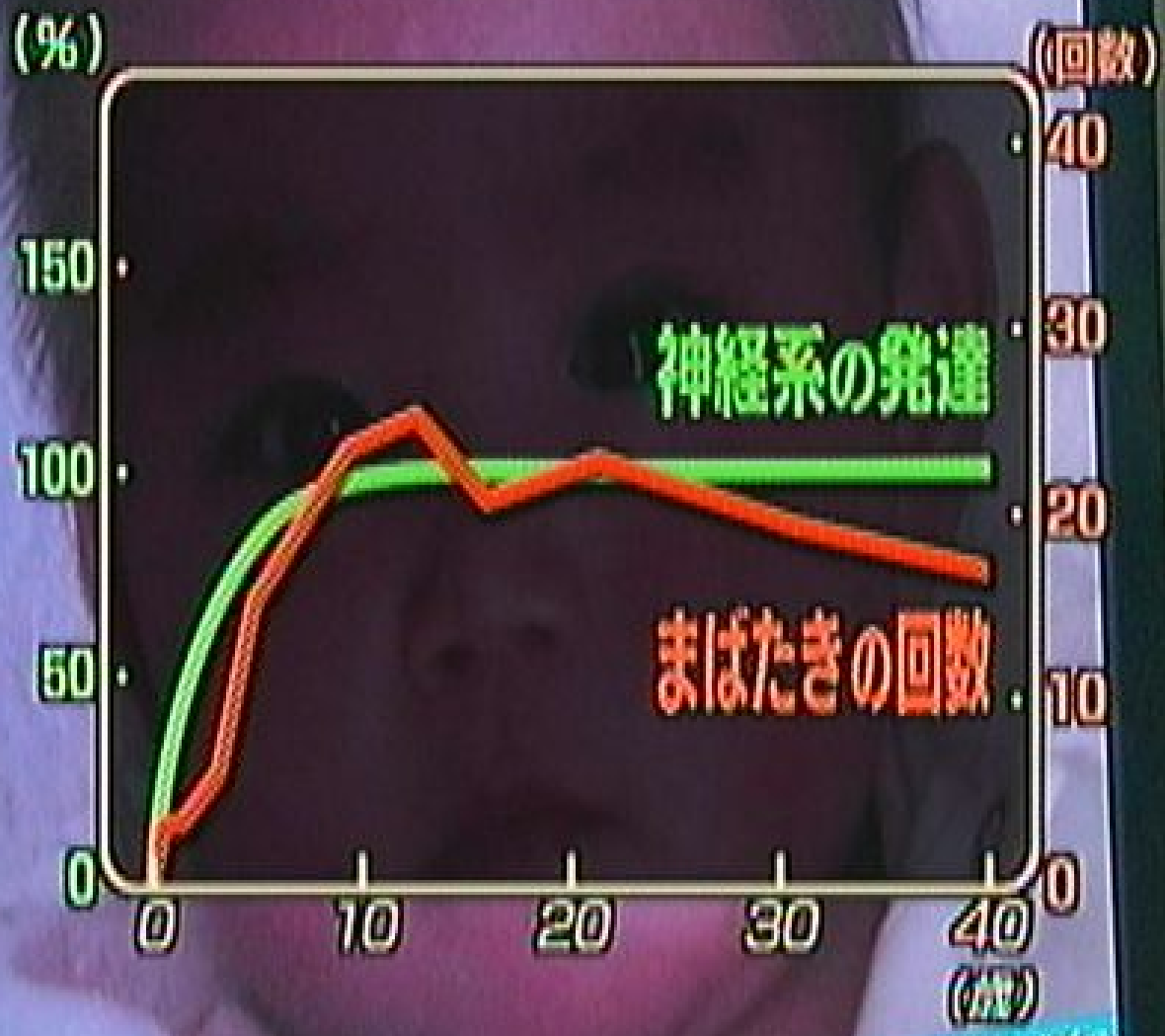
イルカ

脳の神経系の発達

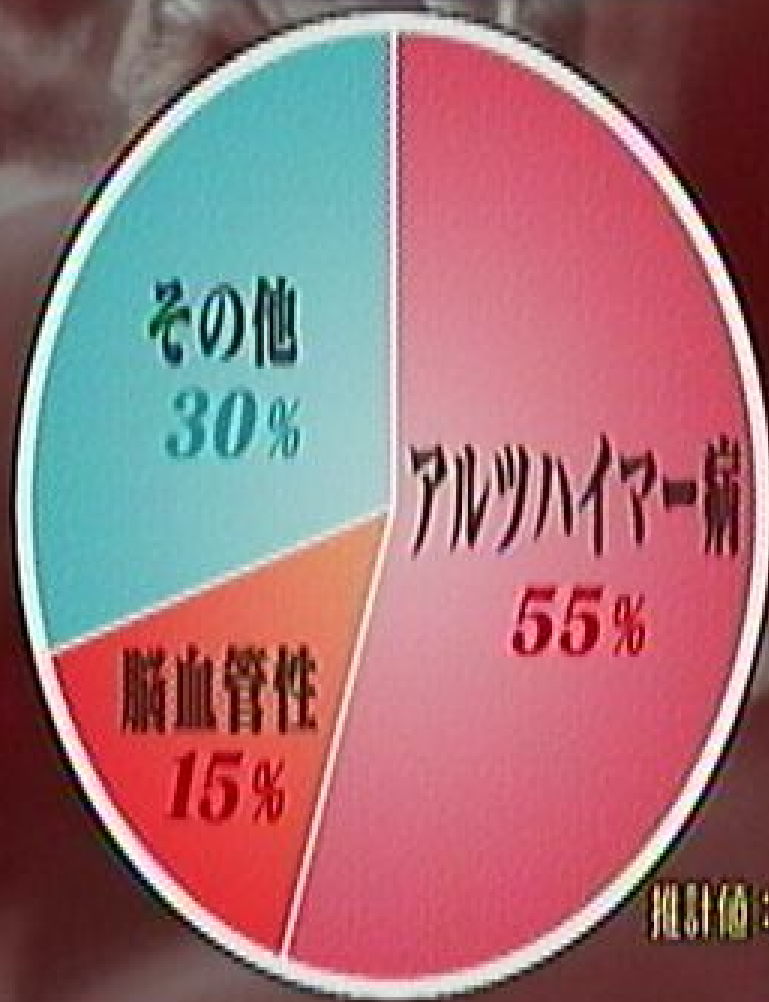


nhkG

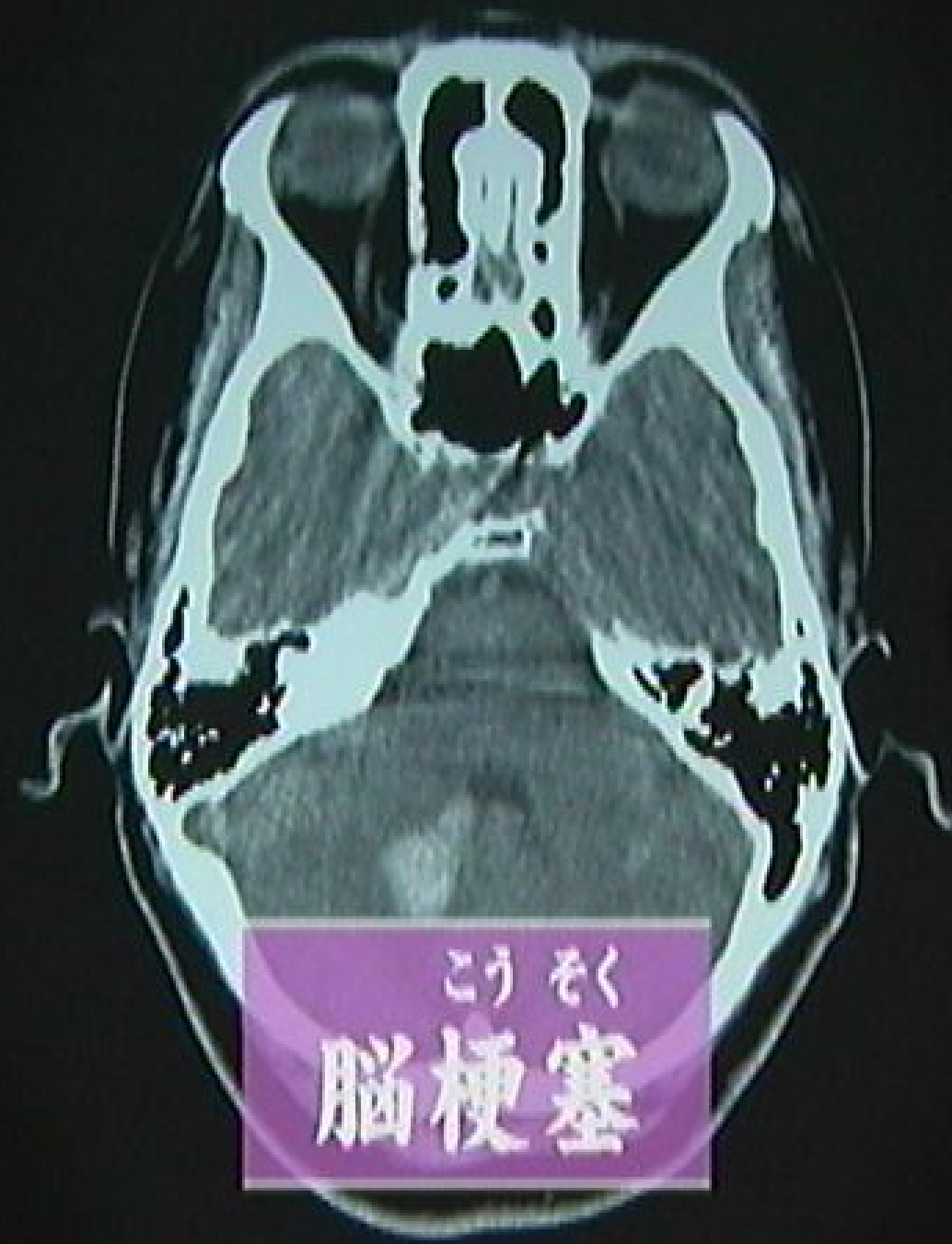
答 まばたき



認知症の原因



統計値：群馬大学医学部
山口晴保教授



こうそく
脳梗塞



こうそく
脳梗塞

NHK

音響

NHK

超音波エコー

NHK

動脈硬化



患者名: 山崎 隆

検査部位: 左心室

検査種別: 心電図

2008/12/08

6:24:47 PM



102年目の新事実

アルツハイマー病

制圧3原則

3倍

なりにくくする予防術!

8倍

なりにくくする予防術!!

6倍

なりにくくする予防術!!!





群馬大学医学部

$$+\Gamma^{\mu}_{\nu\rho} \frac{dx^{\nu}}{dt} \frac{dx^{\rho}}{dt} = 0$$

$$v = \kappa T_{\mu\nu} \quad E = mc^2$$

$$\kappa = \frac{8\pi G}{c^4}$$

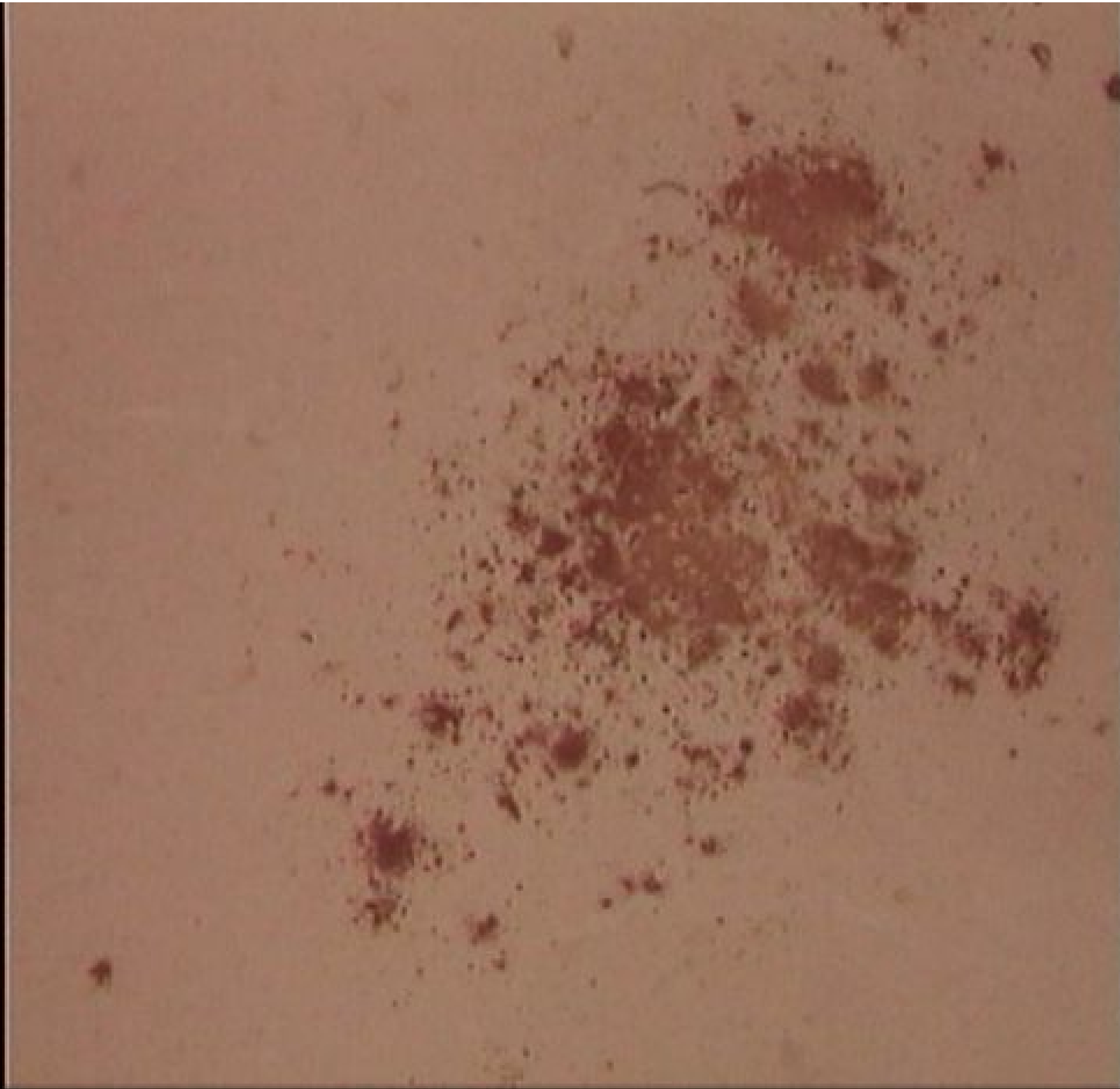
アルバート・アインシュタイン
(1879~1955)

大脳皮質

NHKG



nhkg

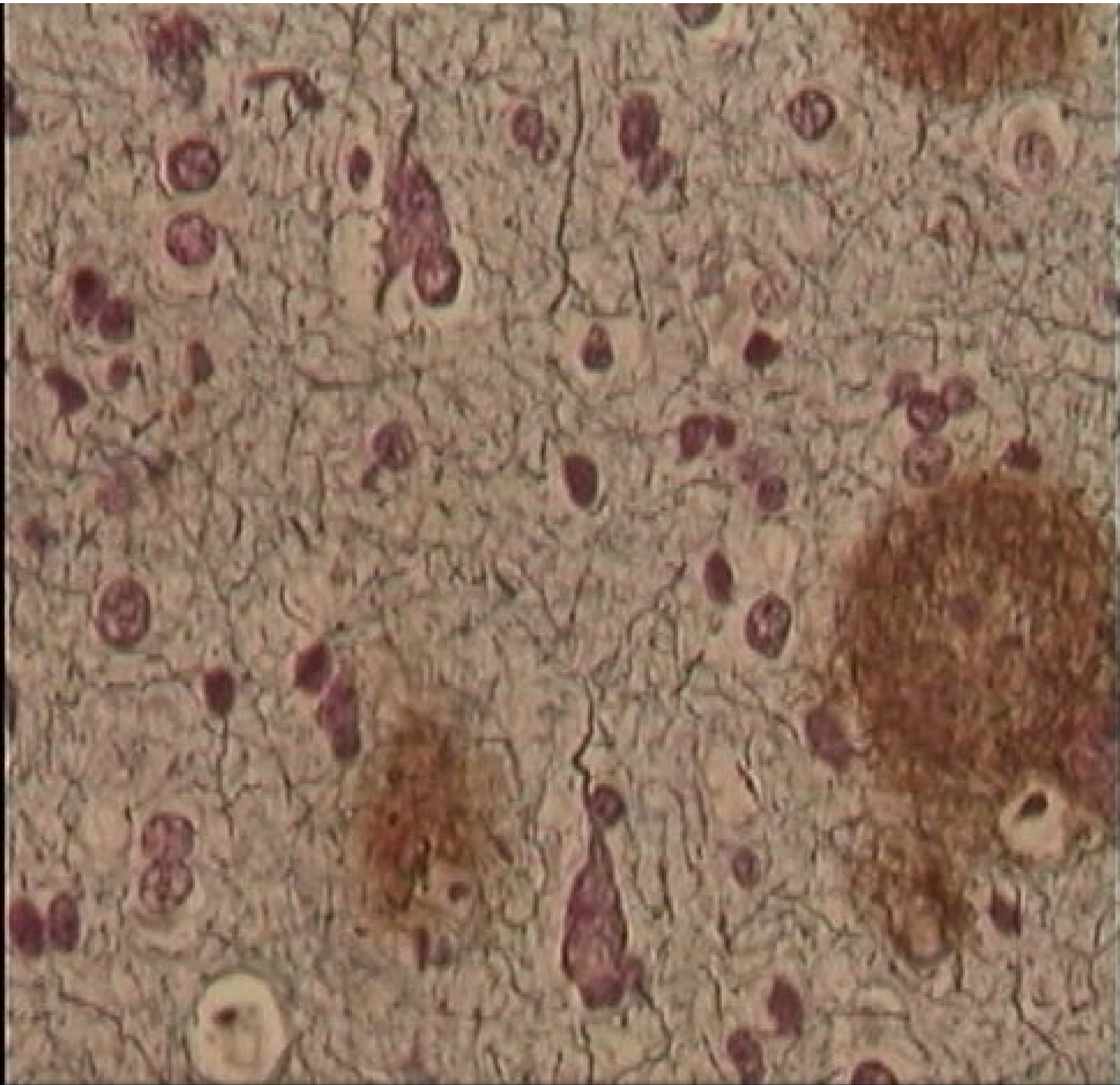


A man in a white lab coat and glasses is working in a laboratory. He is looking at a computer monitor on the left side of the frame. The monitor displays a dark, textured image, possibly a microscopic view of a sample. The laboratory setting includes shelves with various bottles and equipment in the background. The lighting is somewhat dim, with a blueish tint.

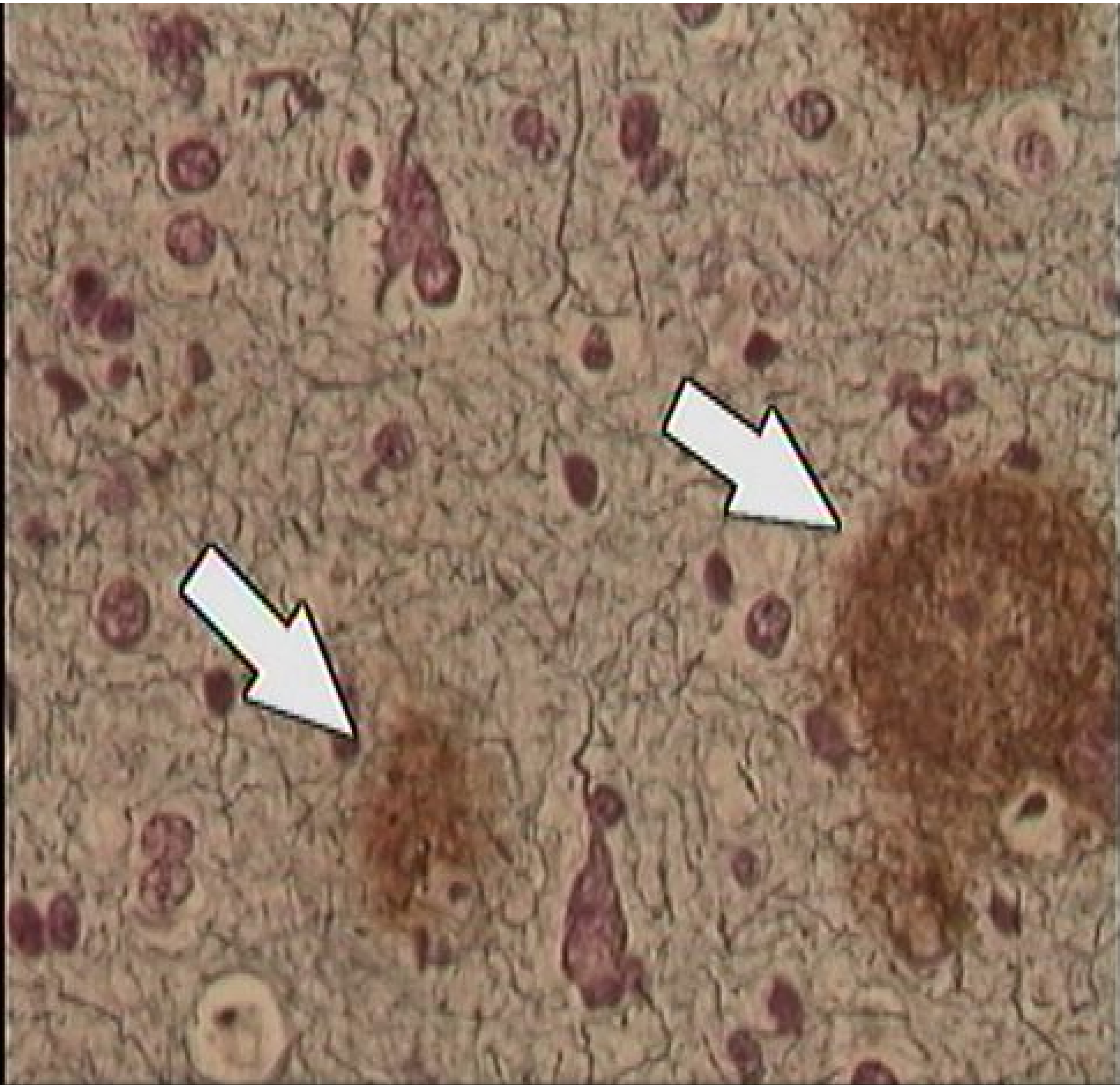
これは現在 アルツハイマー病の
原因と考えられている



Bタンパクが
たまり始めているところです

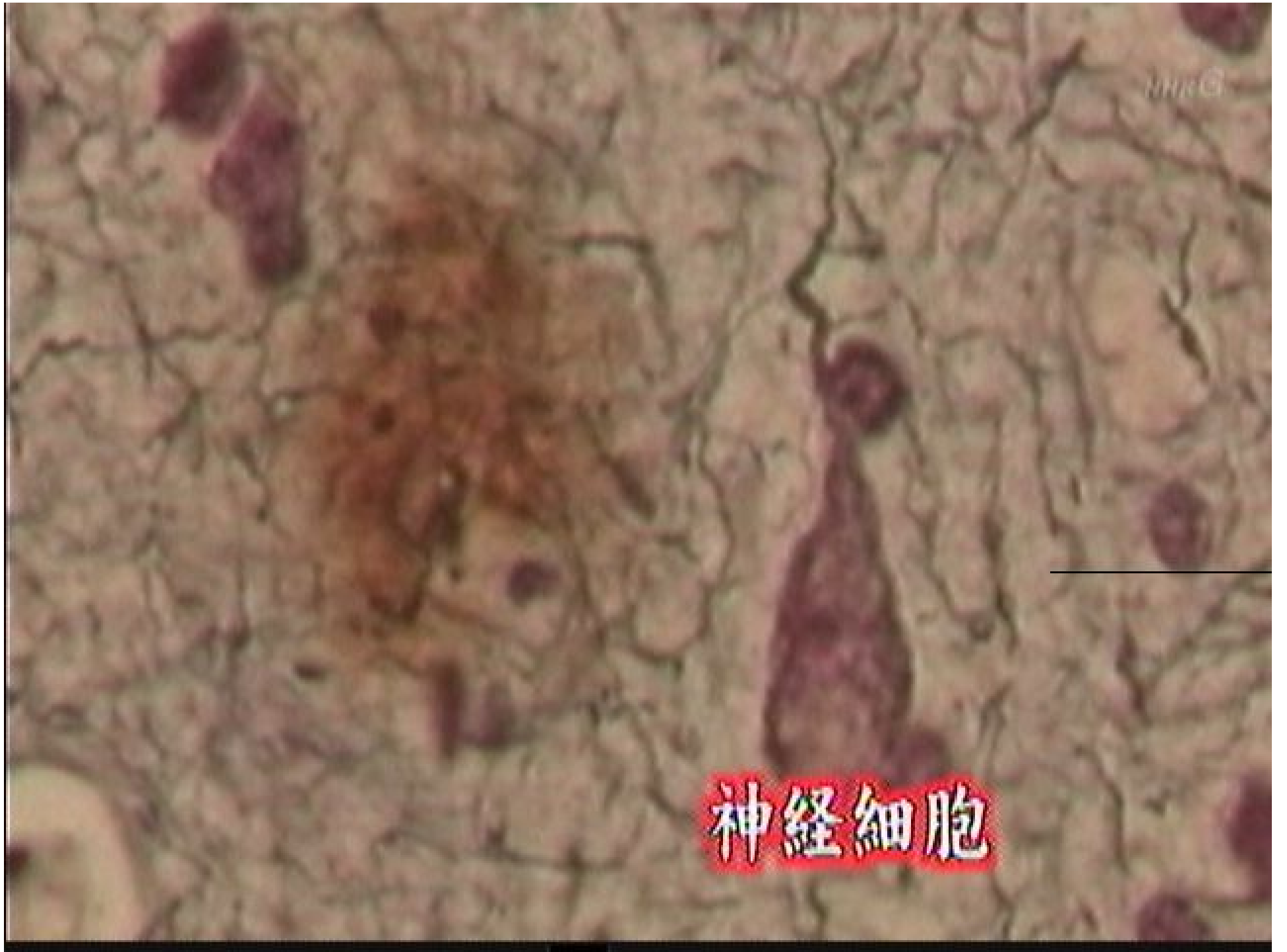


HHKG



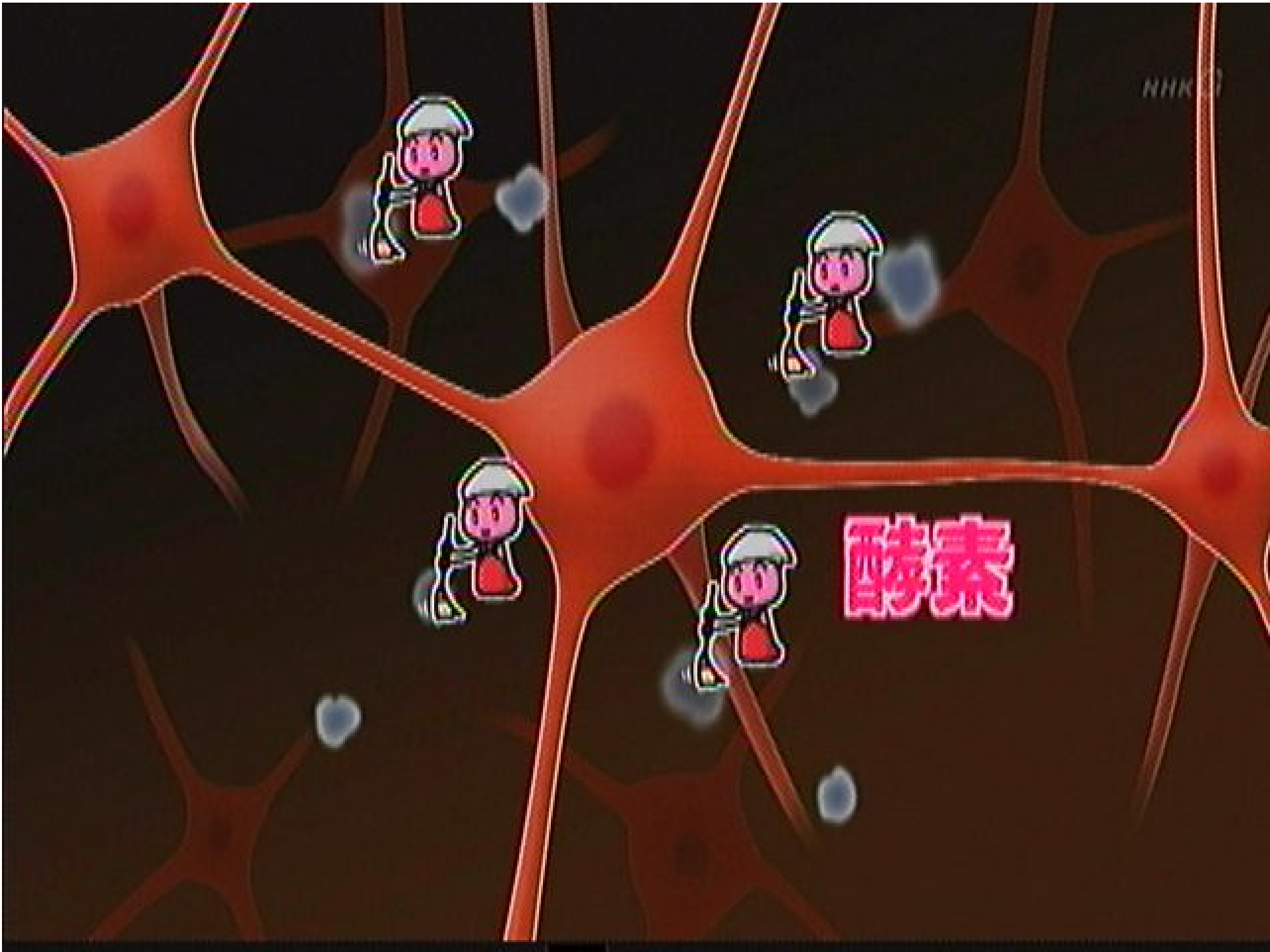
1116

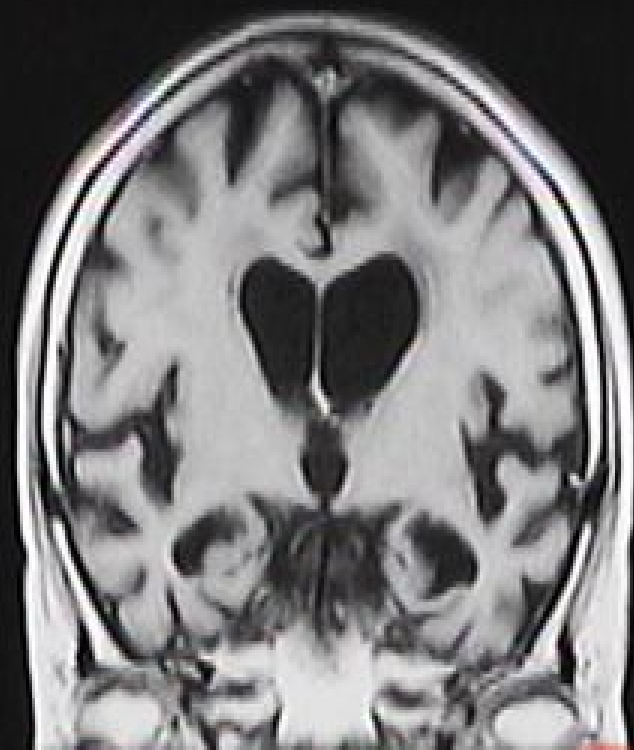
神經細胞



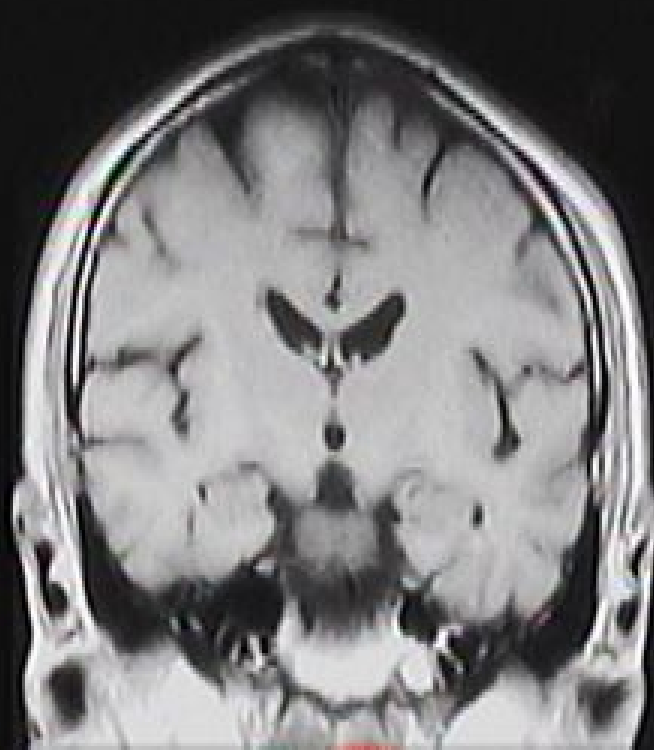
NHK

酵素





アルツハイマー病



正常



脳の「ゴミ」

βタンパクとは

予防効果8倍!



アルツハイマー病

制圧3原則

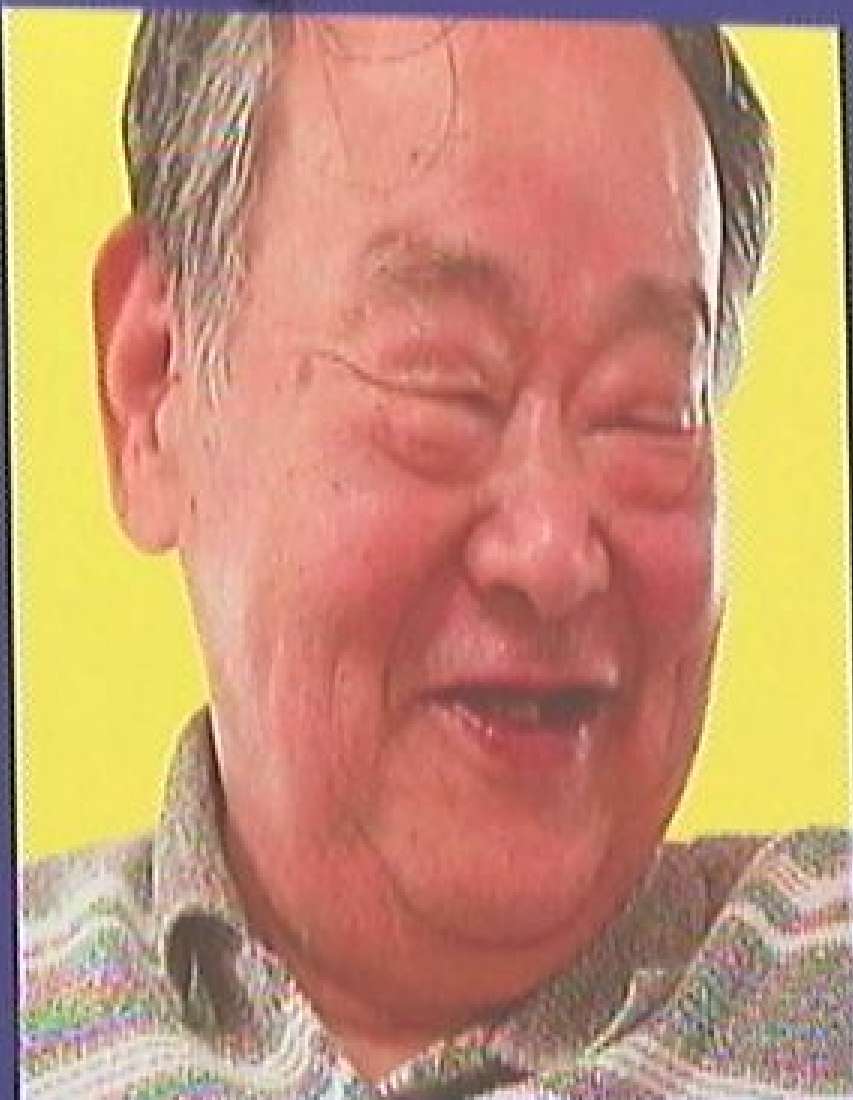
パーク

βタンパク





海馬

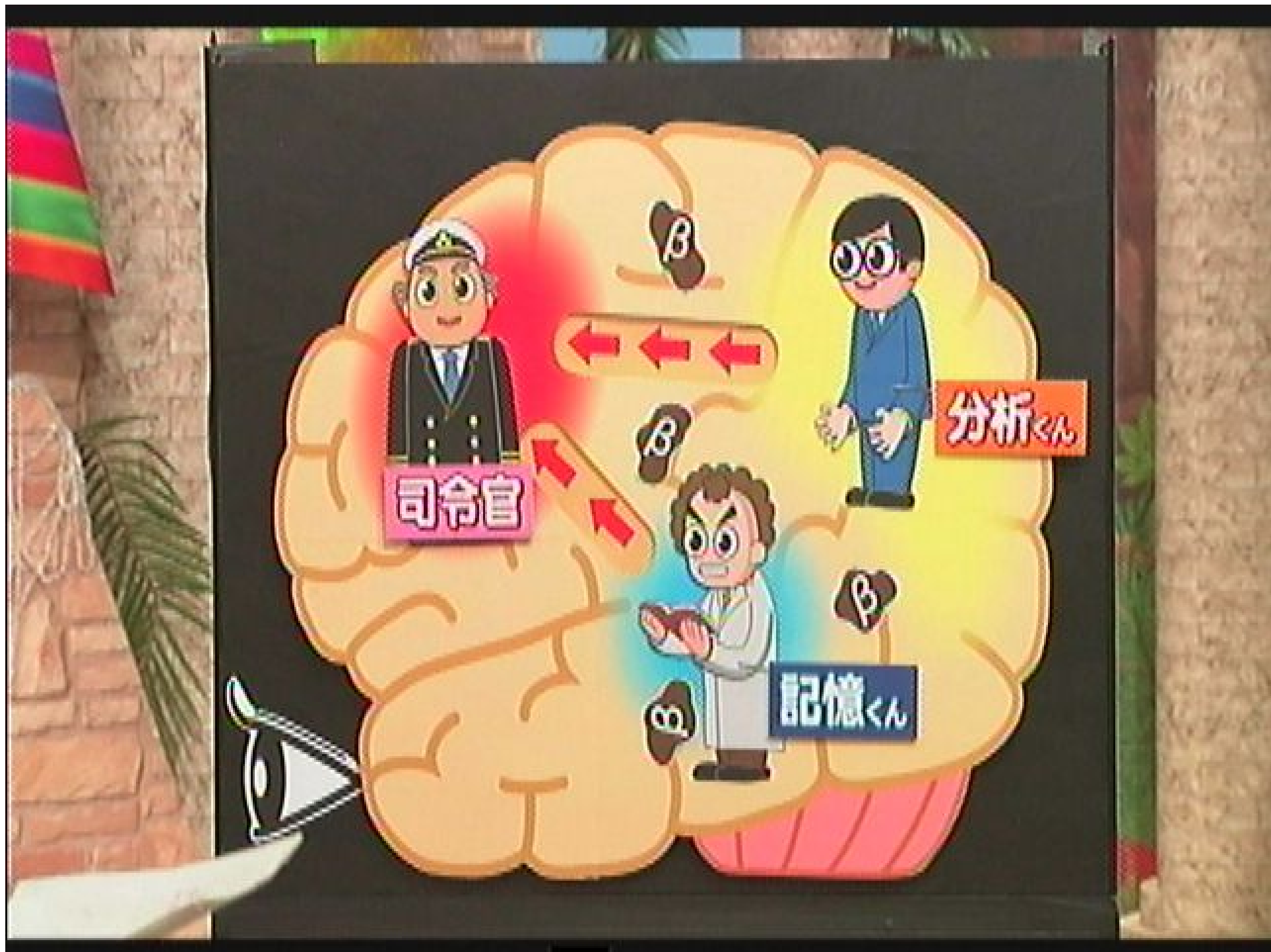


ふだんは

- 会話ふつう
- 病気を自覚

突然

- パジャマで外へ
- 怒り出す







足がかゆい、
薬をぬるう。

薬です!

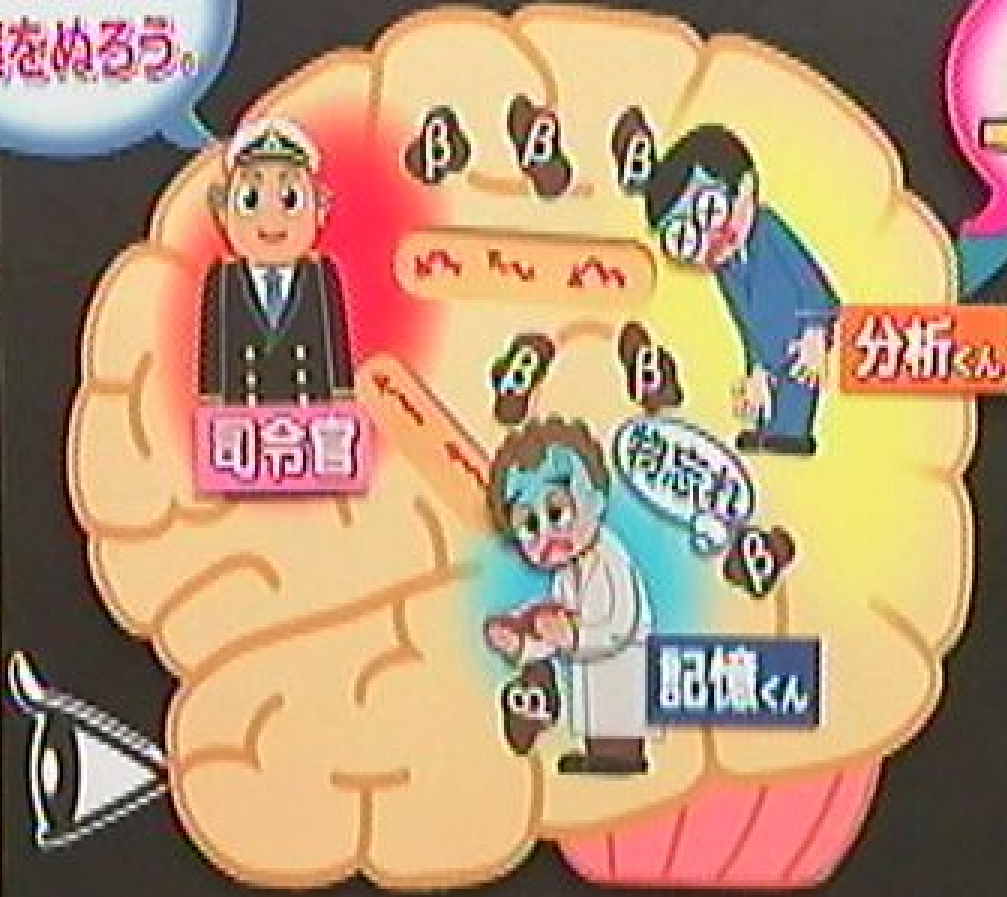
接着剤

司令官

分析くん

記憶くん

得意丸



感情

よし!ぬれ!

薬です!

殺菌剤

司令官

感情

分析さん

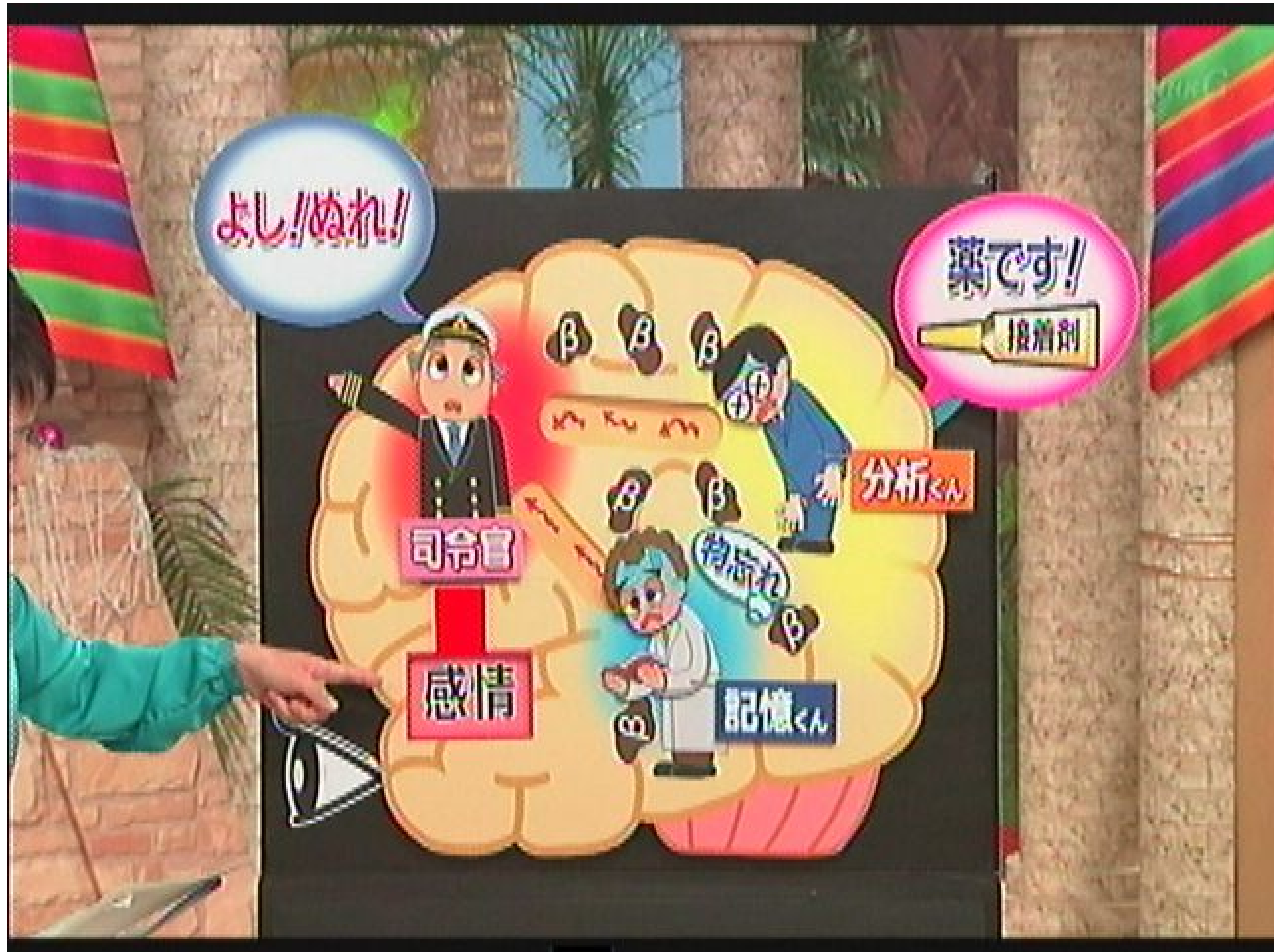
物忘れ

記憶くん

β β β
β β β

β β β

β β β



発病

目の新事実

目の健康を維持する

目の健康を維持する

日常生活の問題

3倍 なりにくする

おおよそ20年

なりにくする予防術!!

0歳

50歳

60歳

70歳

80歳

分析

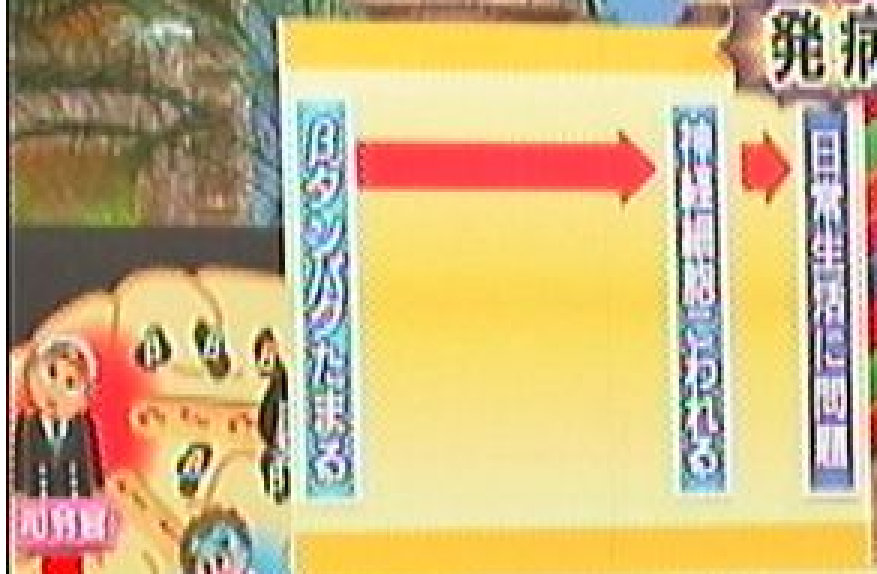


102年目の新事実

発病

3倍 予防術!

8倍



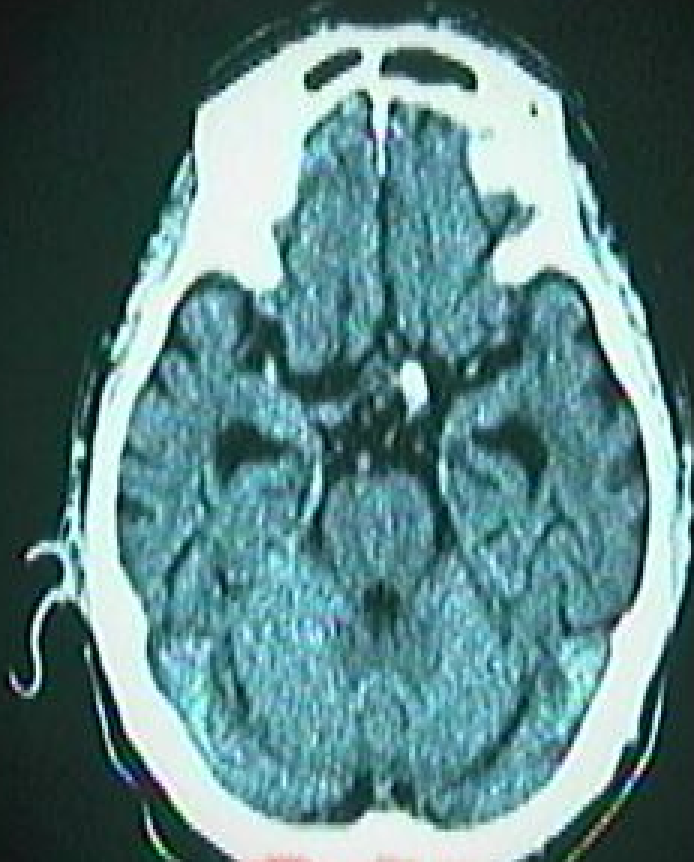
0歳 50歳 60歳 70歳 80歳





**「海馬」といわれている
記憶の中樞なんですけど**

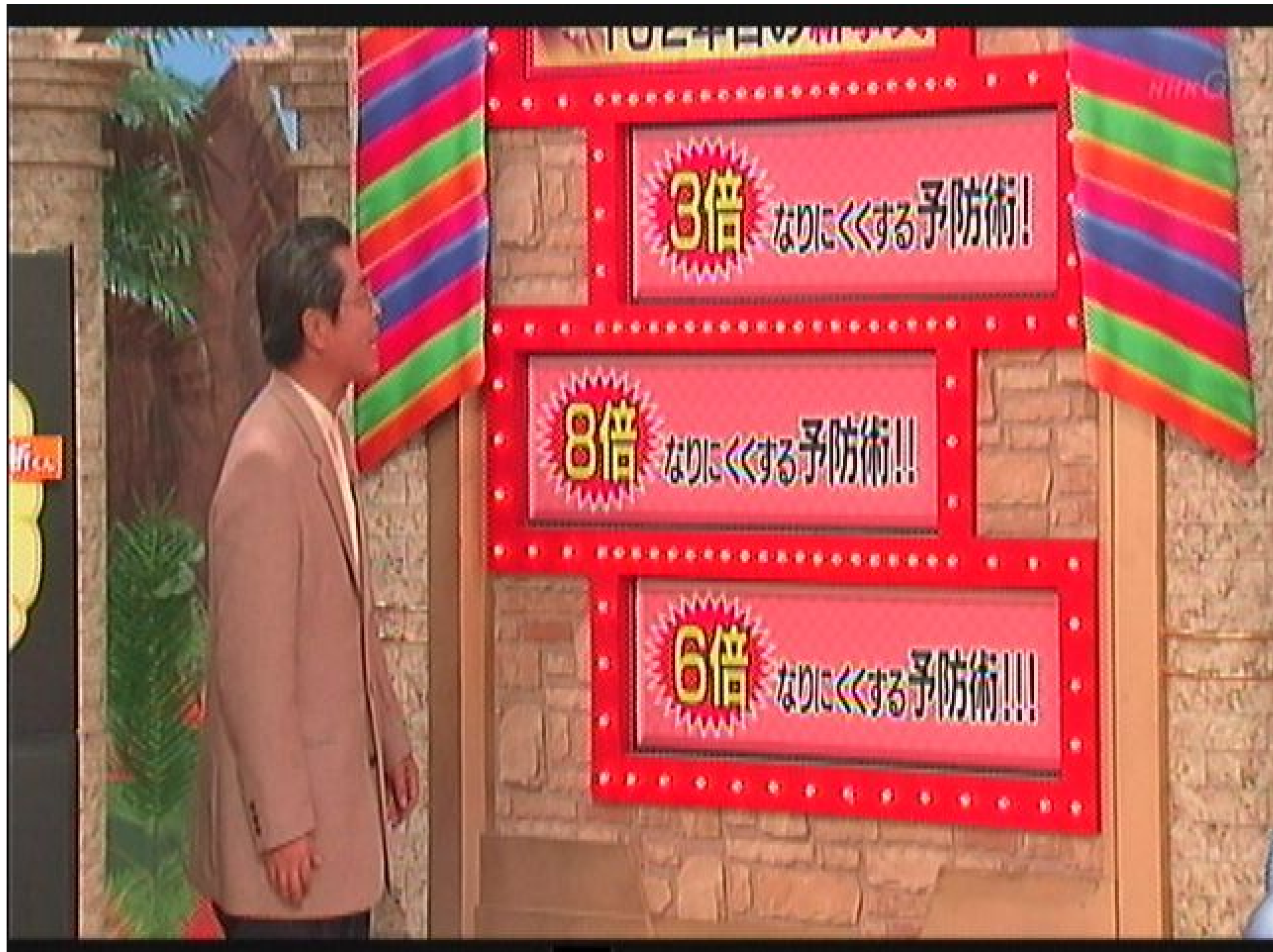




前岡さん



正常



3倍 なりにくする予防術!

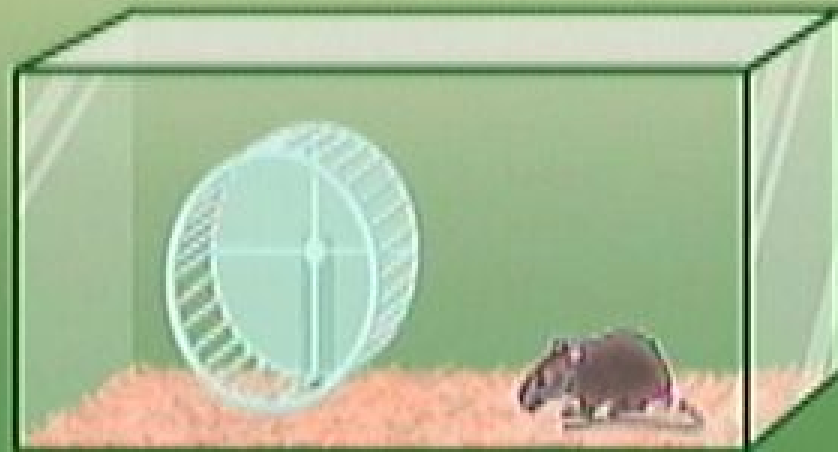
8倍 なりにくする予防術!!

6倍 なりにくする予防術!!!

3倍
ににくい!

有酸素運動

有酸素運動
認知症に驚きの効果



NIKG

有酸素運動
認知症に与える効果

普通

NHK G

有酸素運動
認知症に驚きの効果

普通

広いカゴ+遊具

(U/mg)  **βタンパク分解酵素の活性**
(67000U/g)



有酸素運動

認知症に驚きの効果

アルツハイマー病の危険度

8倍

運動なし

1

適度な
運動

0.38

有酸素運動

認知症に驚きの効果

「適度な運動」とは…

・20分以上の汗ばむ程度の運動

(有酸素運動)

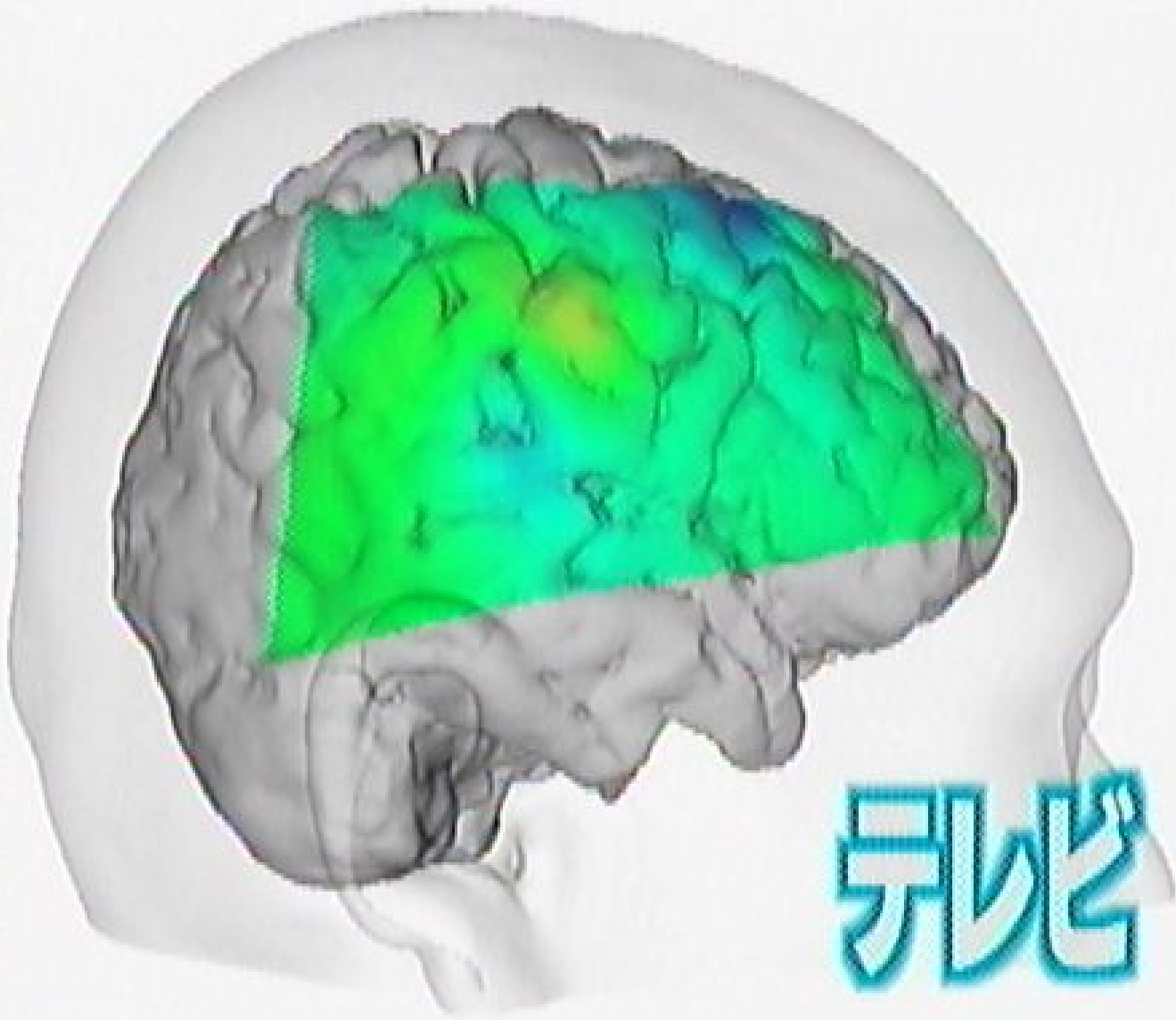
・週2回以上

富業が出にくくなったり
スピードが遅くなる

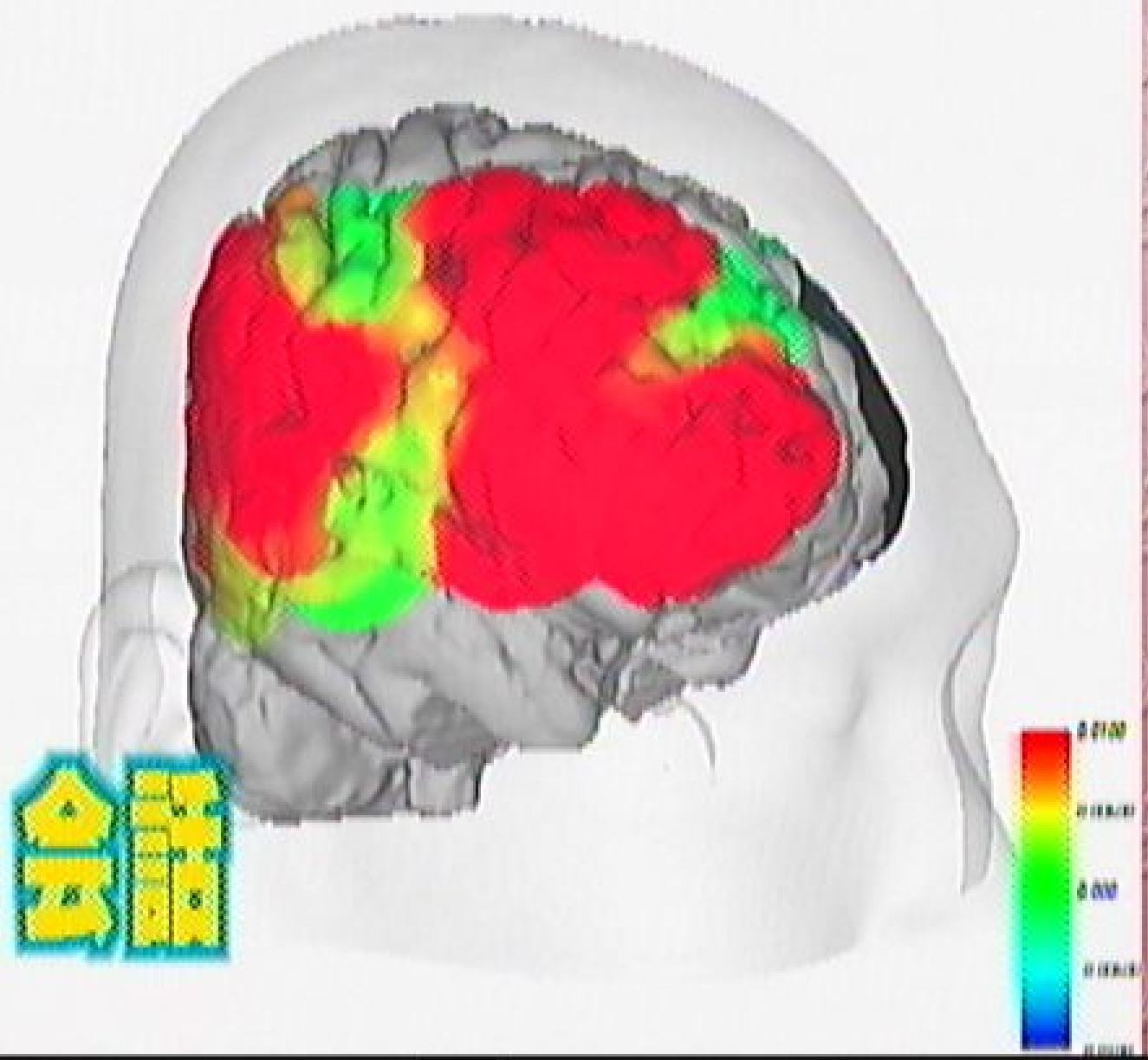
それを家族が
「もう分からなくなった」と考えて

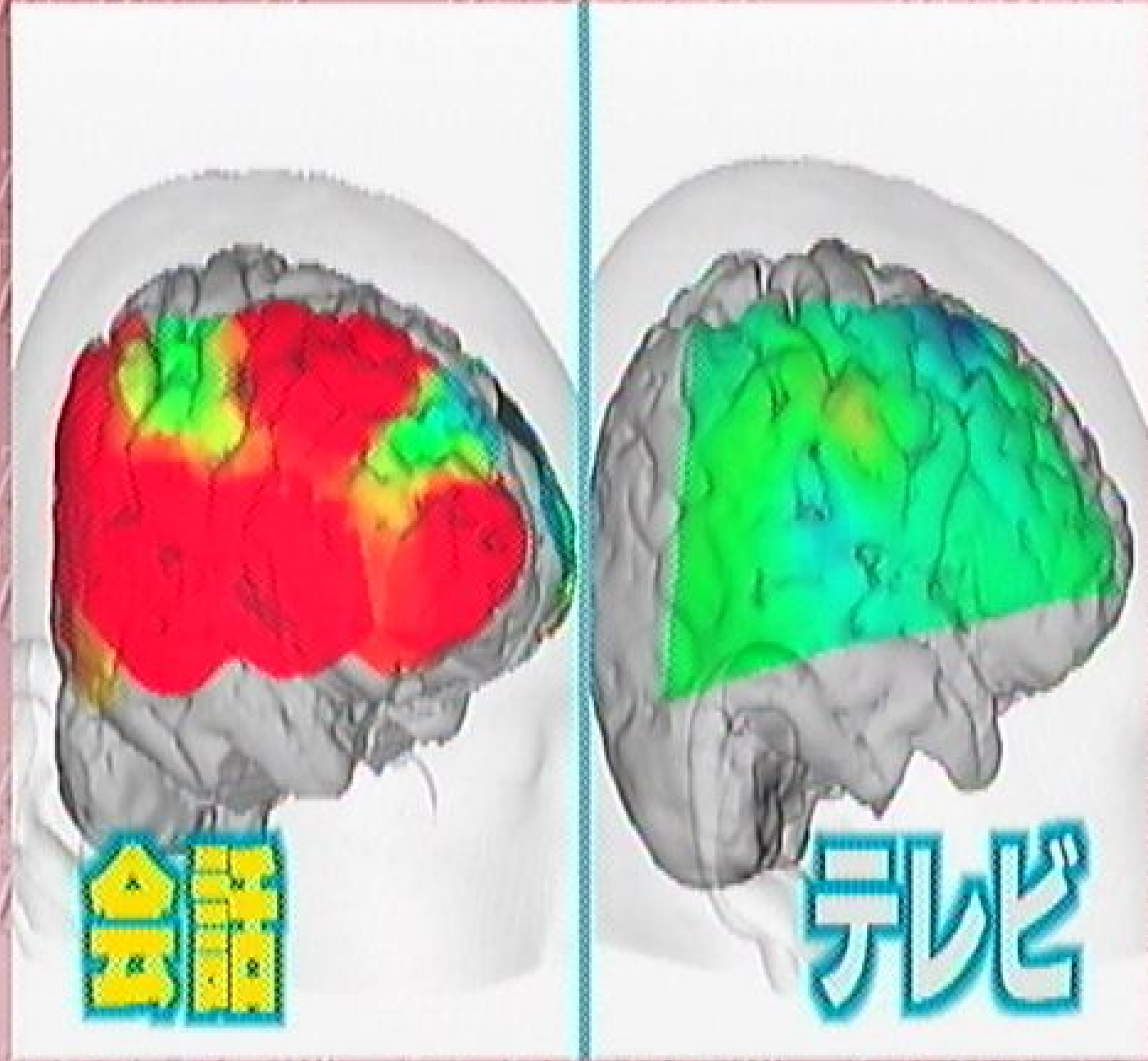
それ以上 温かい会話をしなくなる





孔北





命
命
命
命

死
死
死
死

アルツハイマー病
効果8倍の予防法

認知症の発症率

社会的接触

充分

19人

乏しい

156.9人

(1000人あたり)



アマガイマー博士もビックリ!
102年目の新事実

60代 有酸素運動

60代 話し相手を持つ

60代 なるべく予防術!!!



アルツハイマー病(を中心とした認知 効果6倍! **脳が喜ぶ生活術**)

高血圧 1.97倍

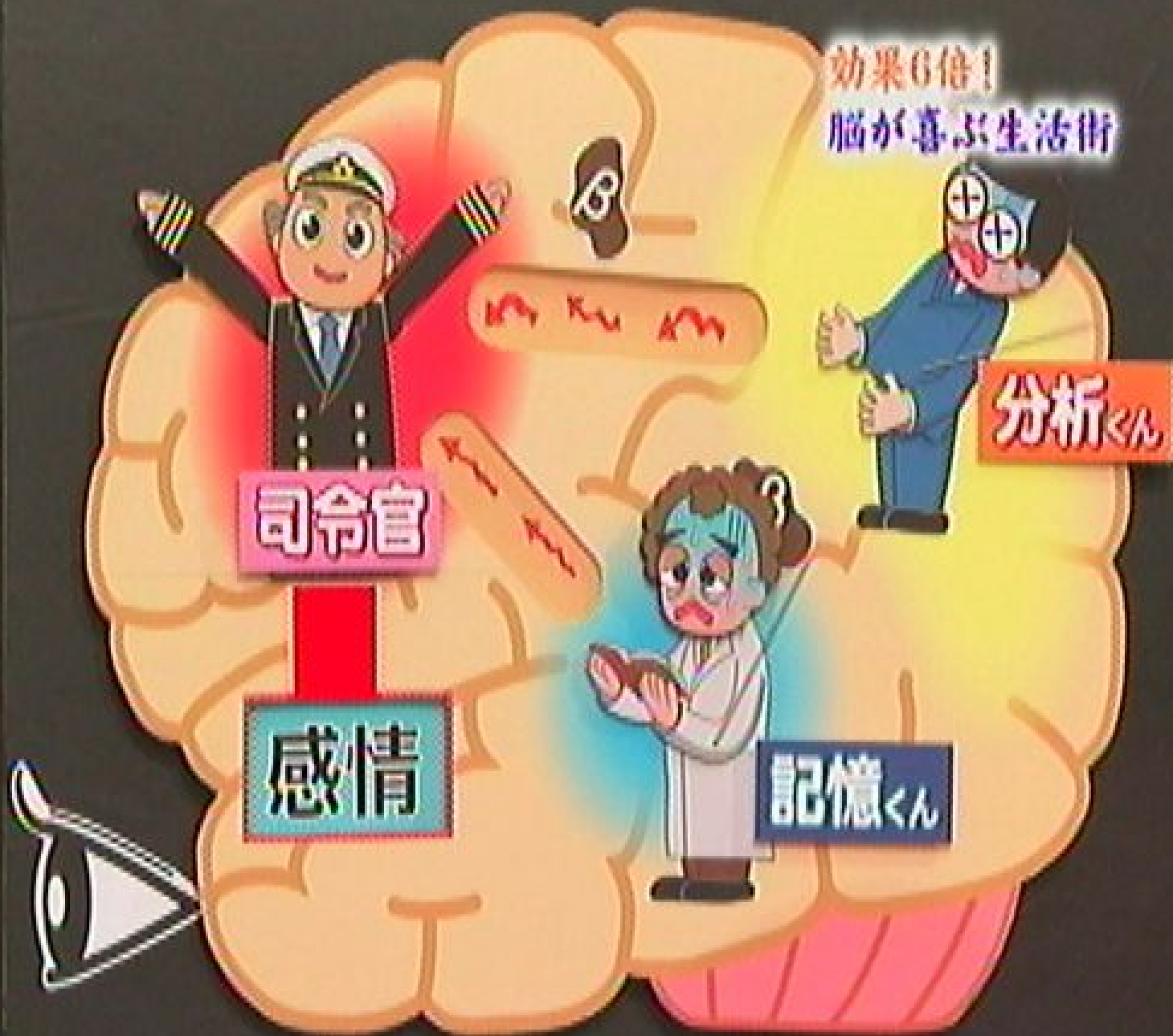
高コレステロール 1.89倍

肥満 2.09倍

3つともあると... 6.21倍

防術

効果6倍！
脳が喜ぶ生活術



司令官

分析くん

感情

記憶くん



葉方で朗報!

家族に笑顔が戻った



mkG!

病気でそうになっているって
思わなきゃいけないけど思えない

わざわざ意地悪で
そうしているのかなって思ったり

涙が止まらないんです

円形脱毛症 手の震えが止まらない
急に鳴る音が怖い

これがストレスというモノなのかなって
気づいたんですよ

A man with glasses and a white lab coat is speaking in a clinical setting. The background shows a window with blinds and a medical cabinet. The text is overlaid on a purple banner at the bottom of the image.

古くから使われてきたある漢方薬に
認知症の精神症状を抑える効果

A close-up photograph of a mound of reddish-brown powder, likely a traditional Chinese medicine. The powder is piled in the center, with some particles scattered around it. The background is a plain, light color. Overlaid on the powder is the text '抑肝散' in a stylized, bold font with a red-to-yellow gradient and a black outline. Above the main characters are three smaller characters: '大', '小', and '散'.

抑肝散

A middle-aged man with short dark hair and glasses is speaking. He is wearing a light blue collared shirt. The background consists of a wall with square tiles in shades of orange and beige. The text is overlaid on the bottom half of the image.

誰かが悪口を言っていると
そういう妄想的なものがひどくなって

仙台富沢病院

藤井昌彦 院長

おおむね2週間から約1か月かけて
非常に笑顔が多くなる

やっぱり落ち着いている そして
話を通じにくくても なんとか話せる

やっぱり落ち着いている そして
話が通じにくくても なんとか話せる

落ち着いて会話できるっていうのが
一番いいんじゃないですかね

ぶく かんさん
抑肝散の効果には個人差があります

アサハイマー博士もビックリ!
102年目の新事実

6倍
40%増

有酸素運

話し相手を持つ

6倍
40%増

生活習慣病にならない

処方を受けられるかどうかは
症状によって異なります

発病

がん



がん予防



がん検診

運動

待つ

40歳

50歳

60歳

70歳

80歳



アルツハイマー博士もビックリ! 102年目の新事実

発病

βアミロイドタンパク質



- 有酸素運動!
- 話し相手を持つ
- 生活習慣病にならない食生活

神経細胞「死」られる

日常生活に問題

効

40歳


50歳

60歳

70歳

80歳





40代でたまり始める人は
20人に1人くらい



50代でたまり始める人は
20人に3人くらい

70代にたまり始める

- ・有酸
- ・話し相
- ・生活習
ならな

70代になって
半分近い人にたまり始める

70歳







50歳

アルツハイマー病を発症する前に
寿命が来る



神経細胞「おまかせ」

- 有酸素運動!
- 話し相手を持つ!
- 生活習慣病にならない食生活!



• **有酸素運動!**

• **話し相手を持つ!**

• **生活習慣病に**

**話し相手と同時に
役割を持つことも大切**

1998

Bタンパク質

ペットの世話をすることも
役割になって生きがいになる

Brain Brain Brain

脳の機能を維持するには
役割を持っていることが大切

50歳

ふだんの

生活が

だいたい。

