

# MS2

## 認知症予防とトリゴネコーヒー

鳥取大学医学部 保健学科 認知症予防学講座

### ○浦上 克哉

2023年6月14日、認知症予防の日に認知症基本法が成立した。現在認知症患者数は増加の一途をたどっており、2025年には700万人を超えると推計されている。さらに、新型コロナウイルスのパンデミックにより、国民は感染予防には良いが認知症予防にとって悪い生活様式を強いられ、そのため更なる患者数の増加が懸念されている。700万人という数字は、表現を変えると65歳以上の5人に1人という恐るべき実態を示している。認知症予防は、認知症になる人を減らし(一次予防)、認知症への進展を遅らせ(二次予防)、認知症の増悪を予防すること(三次予防)が求められている。この一次予防から三次予防までの取り組みをトータルに且つ切れ目なく行っていく必要がある。

認知症には多くのリスク因子が報告されているが、低尿酸血症は抗酸化作用が低下し認知症のリスクが高くなり、一方高尿酸血症は心臓血管リスクを高め血管性認知症のリスクを高めることが指摘されている。

認知症予防の方法にはさまざまアプローチが提唱され、特に運動の有効性を指摘する論文が多い。しかし、運動というのは継続が難しく、三日坊主になりやすい。認知症予防は長続きしないといけない。日常生活に取り入れやすい方法は、長続きしやすい。コーヒーを飲む習慣のある人にとって、その飲むコーヒーに認知症予防効果があれば、簡単に認知症予防をおこなうことができる。コーヒーの成分の中にはトリゴネリンという成分があり、この成分が神経突起の伸長を促すことが知られている。しかも、その効果は、現在存在する物質の中では最大といわれている。神経細胞は加齢に伴い減少していくが、神経突起が伸長し細胞間の連絡が維持できれば機能低下を防ぐことができる。トリゴネリンは不安定な成分であるためインスタントコーヒーなどでは製造過程で失活してしまう。また、浅煎りか、深煎りかによっても濃度が異なってしまう。深煎りだと分解されてしまうので、浅煎りが良い。そこで簡単にトリゴネリンが豊富に入ったコーヒーを飲むように開発したものがトリゴネコーヒーである。コーヒーパックになっており、これをお湯につけるだけで良い。このトリゴネコーヒーを飲んでもらったところ、低下していた高齢者の認知機能を改善できることが分かった。トリゴネコーヒーは手軽に日々の生活に取り入れやすく認知症予防のためのひとつの方法として活用頂きたい。