「近頃忘れっぽくて」がシグナルです

“いま”をとどめる香りの習慣

浦上式®
アロマオイル

オリジナルレシピで新登場

「忘れっぽさ」が気になり始めたら、今日からスタート！
香りの習慣で、「いま」の状態を維持することが大切です。

●昼には活動的な香り、夜には休息の香りをお楽しみください。
●ふたつの香りを正しく使い分けることで、生活リズムを整えることができます。
●長年の研究で開発されたオリジナルレシピによる香りで、理想的な刺激を実現します。

昼用・夜用セット価格 5,984円(税込 各1本/10㎖)

ローズマリーカンファーとレモンを配合。
スッキリ気分をお楽しみいただけます。
浦上式アロマオイル[昼用]
3,135円(税込 1本/10㎖)

真正ラベンダーとスイートオレンジを配合。
リラックスする香りで休息を。
浦上式アロマオイル[夜用]
3,135円(税込 1本/10㎖)

株式会社ナンバメイト
シニアライフサポート事業部
tel.06-7663-7113
大阪市中央区谷町9-5-15 中田ビル2F
営業時間／10:00～17:00
http://urakamistyle.jp

鳥取大学医学部認知症予防学講座
浦上克哉教授に聞く

認知症予防の最新情報

2025年、認知症の高齢者数は約471万人、その前段階の軽度認知障害（MCI）は約564万人になると推計されています。予防や早期発見のために、何ができるのでしょうか。鳥取大学医学部認知症予防学講座の浦上克哉教授に最新情報を聞きました。

――認知症をめぐる現状や今後必要な取り組みは。

日々の診療で感じているのは、社会構造の変化に伴う家庭での介護力の低下です。一人暮らしの高齢者やいわゆる老老介護が増え、「子どもに迷惑をかけたくない」といった意識も強まっているように感じています。一方で、認知症予防の科学的根拠（エビデンス）は増え、健康寿命を延ばしたいというニーズも高まっています。社会全体で予防（1次予防＝発症予防、2次予防＝早期発見・治療、3次予防＝進行防止）の重要性を認識し、取り組む必要があります。

――近年、新たに加わったエビデンスは。

昨年、英医学誌「ランセット」で、それまで40％とされていた予防可能な認知症のリスク因子が45％に更新され、難聴▽抑うつ▽頭部外傷▽運動不足▽糖尿病▽喫煙▽高血圧―などに、中年期の高LDL―コレステロール血症（脂質異常症）と高齢期の視力障害が新たに加わりました。認知症のリスクになるということも意識し、治療や予防を心がけましょう。

――予防のポイントは。

認知症予防は継続することが大切です。バランスの良い食事▽運動▽知的活動▽コミュニケーション―などに加え、私たちが開発したトリゴネコーヒーやアロマオイルも役立てていただければと思います。また、新聞を読むことも、新しい情報を知る、脳トレやパズルを解くといったことを習慣化できます。特にアルツハイマー型認知症は最近のことを忘れるという特徴があるため、最近の出来事を意識することが大切ですし、会話のきっかけにもなると思います。

――アルツハイマー型認知症の原因物質を除去するアミロイドβ抗体薬として、レカネマブに続き、ドナネマブが承認されました。

どちらもほぼ同じ作用を持つ点滴薬で、レカネマブは2週間に1回、ドナネマブは月1回の投与です。進行抑制率もレカネマブが27％、ドナネマブが29％と大差ありませんが、これらが将来100％に近付けば根本治療薬といえる薬になり得ますので、前向きに活用されることを期待しています。

――対症療法薬については。

もの忘れなどアルツハイマー型認知症の中核症状を改善する薬として、新たに貼り薬のアリドネパッチが登場しています。アリセプトと同じ有効成分で、飲み薬と違い服薬管理を可視化できるというメリットがあります。また、アルツハイマー病に伴う行動・心理症状（BPSD）の中でも、焦燥感や暴言、暴力などで日常生活や人間関係に支障が出る状態に対し、ブレクスピプラゾールという薬が保険適用になりました。

――今後に向けメッセージを。

薬の進化で早期発見の意義が増し、予防のエビデンスも蓄積されています。高齢化が進む中、認知症予防に取り組むことは、健康寿命を延ばすだけでなく、地域で活躍する高齢者を増やし、地方創生や持続可能な地域社会の実現にもつながると思います。鳥取県がいつまでも住み続けたい地域であるためにも、認知症予防の必要性を理解していただき、より積極的に取り組んでいくことが重要です。

鳥取大学医学部
認知症予防学講座（寄附講座）教授
浦上　克哉 氏

1980年代から認知症の診療・研究に取り組む。中でも早期発見や予防に力を入れ、検診に活用できる「物忘れ相談プログラム」、予防のための「とっとり方式認知症予防プログラム」などの開発に携わる。日本認知症予防学会理事、同学会認知症予防専門医、日本老年精神医学会評議員。

浦上教授監修

←「認知症予防の第一人者が教える脳のおそうじ体操」
（中央公論社、1870円）

鳥取県公式LINE「脳とからだの健康LINE」➡

セカンドライフガイドブック 健康アイテム情報

トリゴネコーヒー®で
体も心もスッキリ生活

トリゴネリンって何？

トリゴネリンはコーヒーの生豆のほかイカ、タコなどの魚介類に含まれる天然成分。富山大学の服部教授により発見されたこの物質は、血行を改善して脳の神経細胞を活性化し、学習能力や記憶力の向上を助けると言われています。

また、物忘れや認知症予防でも注目すべき研究結果が出ており、一躍脚光を浴びる存在になっています。

認知症予防にも…

鳥取大学医学部の浦上克哉教授が行った認知症予防教室での研究。同教授と澤井珈琲が共同開発した、トリゴネリンを高含有する「トリゴネコーヒー」を教室の生徒に一定期間飲んでいただきました。そして左表のようなデータを得ることができ、トリゴネリンの可能性を見出す結果となりました。

独自技術でトリゴネリンの高濃度化に成功

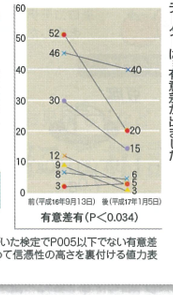
トリゴネリンは元来熱に弱く、コーヒー生豆に含まれるものは焙煎過程でほとんど消失してしまいます。弊社では独自の低温技術焙煎と氷温トリゴネリン成分熟成保存方法によって、同成分をたっぷり閉じ込めることに成功しました。

研究結果

平成17年1月5日にエーダス検査（世界的に行われている検査で治療効果を見る検査）の検査数値。度数で7名の内6名に数字の減少（改善）が見られる。特に認知症が進んでいる人（数字の高い人）に大きく減少（改善）が見られるのが特徴。また、この検査データーは有意差が出ました。

トリゴネコーヒー®による認知症予防の結果!!

エーダス検査による治療効果
検査数値では、7名の内6名に度数の減少が見られた。特に認知症が進んでいる人（数値の高い人）に大きく減少が見られた。



※統計的なデーターに基づいた検定でP005以下でない有意差が出ない発表できない極めて信憑性の高さを裏付ける値力表です。

トリゴネコーヒーを飲んだ方の感想

トリゴネコーヒー®
(8g×30袋)
3,240円(税込)

お買い求めは澤井珈琲各店へ

株式会社澤井珈琲
境港市竹内団地278-6
■お電話・インターネットでもお買い求めいただけます。
澤井珈琲 検索
https://www.sawaicoffee.co.jp
■サンプル、資料の請求は下記へ
受付時間／平日9時～17時まで
0120-475-381（ヨナゴのサワイ）