

春の食材でおいしく脳活料理レシピ
食べてホケ予防！

物忘れからうっ
れんれん会話に勝つ！

脳活道場

vol. 7



手作りキット
優雅に飾れる卓上カレンダー
ルノワールの名画
切り絵ジグソーパズル

認知症と一生無縁で
元気！怖い脳卒中も
防げて長寿！
頭特集
認知症は脳の血流不足こそ重大原因だった！
脳血流アップツボ
3分刺激

1日2ページ！
ツインシート式

30日ごとのダブルプログラムで脳活効果が大幅アップ！

新ドリルが満載！

50代60代
70代から
サビつき
衰えた

脳の記憶回路

らくらく
若返り！

- 不等号ナンプレ
- チラリ四字熟語
- ハイパー数字探し
- 漢字ミニナクロ
- イラストしりとり
- 熟語足し算パズル
- モンタージュパズル
- 大和言葉ドリル
- ことわざ間違い探し
- 懸賞クロスワード

60日間実践ドリル

賞金総額10万円コンテスト！
花の楽園めり絵
癒し脳波が増え意欲も急向上！

特別付録
運命の糸迷路
+ 脳活カレンダー +
なぞり書きするだけで脳が活性！
学問のすすめ書写シート



気分が沈み物忘れの多い人は鉄不足による脳の血流低下が疑われ、補ったら実に八割が改善

くどうちあき脳神経
外科クリニック院長

くどうちあき
工藤千秋

鉄不足で脳の働きが低下する可能性がある

脳神経外科とともに物忘れ外来がある当院には、物忘れを訴える患者さんが数多く来院します。あるとき、物忘れに悩む高齢の患者さんたちに共通点があ

隠れ貧血とは

骨髓や肝臓の貯蔵鉄が減った状態の貧血。ヘモグロビンの値に変化がないため、ふつうの健康診断では発見できない。潜在性鉄欠乏という。

この状態でも脳が酸素不足になり物忘れの原因になると考えられている。気分が沈みうつ症状がある人や、頭痛・頭重・肩こり・冷えのある人、のどのつまり感のある人は、隠れ貧血が疑われる。



ることに気づきました。それは、物忘れに悩む人は、気分が沈みがちで活気がなく、青白い顔をした人が多いことです。そこで私は、「物忘れの原因には貧血が関係しているのではないか」と思いいたしました。そもそも貧血とは、酸素を全身の細胞に運ぶ赤血球の中のヘモグロビンという物質が減り、体が酸素不足になってしまいう状態のこと。その代表は、ヘモグロビンの材料になる鉄が不足して起こる「鉄欠乏性貧血」です。

鉄欠乏性貧血になると、動悸や息切れがして疲れやすくなったり、めまいや立ちくらみ、脱力感肩こりが起こったりして、さまざまな不調が現れます。

最近の認知症の研究では、脳の毛細血管が詰まるラクナ梗塞（こくろく）やごく小さな脳出血による脳の血流低下がアルツハイマー型認知症（以下、アルツハイマー病）や物忘れに関係していることが指摘されています。鉄欠乏性貧血の場合も、血液に鉄が少なく酸素を運びにくいいため、脳の血流が低下した状態と同じで、物忘れを招きやすいと考

たのです。

健康診断で発見できない隠れ貧血が大問題

そんな鉄欠乏性貧血で問題なのは、近年、健康診断で発見できない「隠れ貧血（潜在的鉄欠乏）」が増えてきていることで



隠れ貧血の発見法と対策



●**発見法**
血液検査で、貯蔵鉄を包んでいるたんぱく質を示すフェリチンの値を調べる。この数値が120以上が正常域で、30未満だと隠れ貧血の可能性が非常に高くなる。

●**対策**
鉄分の多い赤みの肉や魚、緑黄色野菜を積極的に食べる。ビタミンB群やビタミンCといった鉄の吸収を助ける栄養も併せてとる。鉄やビタミン類のサプリメントを利用するのもいい。



なお、隠れ貧血かどうかは血液検査でフェリチンの値を調べればわかりません。フェリチンとは、貯蔵鉄を包んでいるたんぱく質のこと。この数値が120以上が正常域で、30未満だと隠れ貧血の可能性が非

常、血液検査ではヘモグロビン量を、隠れ貧血といえます。通常、血液検査ではヘモグロビン量が正常範囲にあり、ヘモグロビンに含まれるものを除くと、骨髄や肝臓に「貯蔵鉄」として約25%、筋肉に約4%、そしてごく少量が「血清鉄」として存在しています。通常は、血清鉄が骨髄に運ばれてヘモグロビンの材料となりますが、血清鉄が不足すると、代わりに貯蔵鉄がヘモグロビンの材料として使われるようになります。

こうして貯蔵鉄が減った状態を、隠れ貧血といえます。通常、血液検査ではヘモグロビン量が正常範囲にあり、ヘモグロビンに含まれるものを除くと、骨髄や肝臓に「貯蔵鉄」として約25%、筋肉に約4%、そしてごく少量が「血清鉄」として存在しています。通常は、血清鉄が骨髄に運ばれてヘモグロビンの材料となりますが、血清鉄が不足すると、代わりに貯蔵鉄がヘモグロビンの材料として使われるようになります。

鉄の吸収を助けるビタミンを同時にとろう

そこで、当院の過去一五年分の認知症の人の血液検査データを調べてみたところ、アルツハイマー病の人の約40%に鉄欠乏性貧血や隠れ貧血の人が認められました。その中で、アルツハイマー病の薬を飲んでも改善が見られない患者さん二三人に同意を得たうえで、鉄のサプリメント（栄養補助食品）を補ってもらおう試験を行うことにしたのでした。

その結果、6ヶ月間は、鉄を飲んでいるグループでは、約8割の人に認知症テスト（評価にはアルツハイマー病評価スケールと簡易の認知力検査を使用）が好成績となり、ヘモグロビン値、フェリチン値、血清鉄の数値も改善したのです。

こうしたことから、物忘れに悩む人は、気分が沈みうつ症状がある人は、隠れ貧血を疑ってみてください。特に、頭痛や頭重・肩こり・冷えがある人、どのつまり感がある人は、隠れ貧血の可能性があります。

対象となったのは、アルツハイマー病と診断されたものの薬を服用しても改善が認められず、血液検査で鉄欠乏性貧血や隠れ貧血が確認された二三人の患者さんです。

二三人を二つのグループに分け、一方のグループにはヘム鉄と鉄の吸収を助けるビタミン類（B₁・B₂・B₆・B₁₂・C）を含むサプリメントを、もう一方には、それらのうちヘム鉄だけを抜いたものを、二ヵ月間飲んでもらいました。

隠れ貧血は、そのまま放置すると鉄欠乏性貧血へと進んでしまうので、ふだんから鉄分の多い赤みの肉や魚、緑黄色野菜を積極的に食べたりすることが大切です。鉄は単独では吸収されにくいので、ビタミンB群やビタミンCといった、鉄の吸収を助ける栄養も併せてとるようにしましょう。

また、食事では、以上のような栄養を毎日、余すことなく補うのは現実的には難しいため、鉄やビタミン類のサプリメントを利用するのもいい方法です。