

Dr.Horiguchi の健康コラム No.51(2018.2.13)

認知機能を支える

「いつまでも健康で、楽しく過ごしたい。」それが、すべての人の願いだと思います。

しかし、現実はとても厳しいです。

日本人の場合、男女あわせて、平均75歳くらいまで自立して生活できますが、そこから約9年間、何らかの介助・介護を受け、一生を終えます。自立できなくなる理由の一つに認知症があります。日本では2025年頃には、700万人になると言われています。

それでは、脳の働きを維持するために何が必要でしょうか？

脳は脳神経細胞の集まりでできています。

その脳神経細胞が壊れないようにすることが大切です。

以前から“アセチルカルニチン”という物質が不足すると、脳神経細胞の破壊がとても速いことがわかっています。

この“アセチルカルニチン”は、L-カルニチンを摂取すると、体内でつくられます。

日頃から食事やサプリメントなどで十分な量を摂取しましょう。

