



魚の油は痴呆症の予防にも

「魚を食べると頭がよくなる!」、魚の油が一大ブームになった理由です。代表的なのがDHA。

この言葉の裏づけとなったのはイギリスの研究です。「日本の子どもの知能指数が欧米の子どもにくらべて高いのは、魚をたくさん食べるからだ」という発表で注目を集めました。

脳の神経細胞は、自ら突起をのばしてほかの神経細胞とつながることによって、情報を伝達しています。DHAは、この神経細胞の突起にあるシナプスに多く存在し、DHAが豊富だと神経細胞の伝達がスムーズになるといいう理論です。DHAは、子どもの脳の発達にいい影響を与えることがわかっています。

DHAが脳を活性化させるといいう効果は、老人の痴呆症に対する臨床試験でも明らか。たとえば、群馬大学医学部の宮永先生（神経精神医学教室）は、脳血管型痴呆の患者さん13人とアルツハイマー型痴呆の患者さん5人にDHAをソフトカプセルの形で投与



して(700mgまたは1400mg)、全般的な改善度と精神・神経症状の変化および安全性について検討しています。

その結果、脳血管型痴呆では「改善」が69・2%、「やや改善」が7・7%、アルツハイマー型痴呆では、「やや改善」が100%という結果が出ました。そして精神・神経症状では、意思の伝達や、意欲の向上、せん妄もう、徘徊はいかい、うつ状態、歩行障害などについての改善が見られました。

アルツハイマー型痴呆は、脳のなかで記憶学習に重要な役割をになう「海馬」かまが広範囲にわたって破壊されることで発症します。くわしいメカニズムはまだ謎ですが、海馬にはDHAが多く存在しているため、DHAをとることで脳機能が改善されたのかもしれない。

また、脳血管型痴呆は脳の血管に血栓ができたり、脳細胞の一部が破壊されることで発症します。血栓を抑える作用ではEPAが有名ですが、この試験ではDHAでも血液サラサラ効果が認められたこととなります。

いずれにせよ、痴呆とDHAの関連はますます注目されるところで、今後の研究が待たれます。