

# 認知症 愛と調和の宇宙医学



2025年12月07日(日) 第93回ドクターマツノ認知症ゼミ  
市川フォレストクリニック 松野晋太郎

# 市川フォレストクリニック（2015年5月開院☆11年目）

視野を広げる 最適な治療法を創造  
脳不全を調和していく

脳：小宇宙  
腸内細菌叢：大宇宙

コウノメソッド  
漢方

循環器  
内科

栄養学

# ライフスタイル医学＋個別化医療

## ライフスタイル医学（米国発）

睡眠・栄養・身体活動・嗜好・メンタルヘルス・社会的つながり

6つの柱をエビデンスに基づき  
リスク軽減に重点を置く医療

ライフスタイル医学＋個別化医療＝認知症医療

# 名古屋講演会まとめ(1) 2025年11月

## ●認知症治療

ドネペジル発売以来25年間一歩も前進していない  
治療レベルの向上が大事

レビー小体型認知症: 発達障害 うつ病 認知症

## ●コウノメソッド

- 診断に医療費をかけない
- 適切な保険薬使用
- 食事指導
- 家庭平和・笑顔

## 名古屋講演会まとめ(2)

- 認知症病型は生前診断不可能
  - 海馬萎縮で判断できない ATD SDNFT bvFTD
  - デイサービスで記憶が向上する 人間は社会的動物
  - 介護者保護主義
    - 抑制系薬剤の調整 家庭天秤法
  - 早期発見する方法
- MRIでは脳萎縮がわかりにくい
- アルツハイマー型病理とレビー小体型病理は合併しやすい
- 特発性正常圧水頭症 (iNPH)
- 認知症は薬だけでは治せない



## 名古屋講演会まとめ(3)

○アルツハイマー型認知症 予防→リスク軽減

○振り向き兆候:MCIではない 認知症である

遺伝子変異を悪化させない ビタミンD3 1日2000 IU摂る

アポE4遺伝子 抗酸化 ビタミンC 1000mg×3

アポE2(長寿遺伝子)

血液脳関門の破綻 加齢 頭部打撲 脳外科手術

アルブミンが組織に漏出する→炎症

微小血管病:ミミズ酵素 **カンデサルタン**(フィブロネクチン除去)

# 笑顔がよみがえる 2021年3月5日発売（主婦の友社）

## PART①

認知症の治し方を教えてくださった患者さん

## PART②

もの忘れだけが認知症ではありません  
タイプと症状は人それぞれ

## PART③

薬が原因で認知症の症状が出ている可能性があります

## PART④

認知症の治療は西洋薬＋漢方薬＋サプリメントの3本だて

## PART⑤

認知症のタイプ別治療法と症状が改善した実例

12月06日現在

Amazon 単行本残5冊・Kindle版（電子書籍）1386円・図書館

認知症をあきらめない！ 薬を減らして症状を改善

# 認知症 笑顔が よみがえる 治し方

市川フォレストクリニック院長  
松野晋太郎

- 認知症のタイプや症状は十人十色
- アルツハイマーだけが認知症ではない
- 実例でよくわかる、認知症の改善体験
- 薬とサプリメントの効果的な使い方
- 脳機能の改善効果が望める新療法

家族も本人も  
ぐんと楽になる  
治療法

主婦の友社

# 笑いが身体的・心理的に与える影響

- ナチュラルキラー(NK)細胞の活性化(自然免疫)
- 怒り・不安・うつ状態の緩和
- ストレス・痛みの軽減 (エンドルフィン)
- 血圧・血糖値安定
- 心筋梗塞リスク低下・呼吸器機能改善

近畿大学心療内科 阪本亮 先生 「PRESIDENT」 2019年



# 認知症の診断

# 治療可能な認知症

- うつ状態
- 代謝異常(甲状腺機能低下症)
- ビタミン欠乏症(B1 B12 葉酸など)
- 中毒性疾患(アルコール)
- 正常圧水頭症・慢性硬膜下血腫
- 脳腫瘍
- 薬剤性(くすりの副作用)

# 病型分類

## アルツハイマー型認知症 ATD

---

### 前頭側頭型認知症 bvFTD (ピック病)

- ・脱抑制型
  - ・無欲型
  - ・常同型
- 

### レビー小体型認知症 DLB

- ・幻視・妄想型
  - ・パーキンソン型
  - ・意識障害型
- 

### 脳血管性認知症 VD

---

### 軽度認知障害 MCI

---

### 神経難病 (LPC症候群)

- ・進行性核上性麻痺 PSP
- ・大脳皮質基底核変性症 CBD
- ・多系統萎縮症 MSA

### 原発性進行性失語 PPA (若年性)

- 1) 意味性認知症 SD (ピック病)
- 2) 進行性非流暢性失語 PNFA
- 3) ログペニック型進行性失語 LPA

### 超高齢者タウオパチー (85歳以上)

- 1) 嗜銀顆粒性認知症 AGD
- 2) 神経原繊維変化型老年期認知症 SDNFT  
(病理診断)

# アルツハイマー型認知症は除外診断

覚醒

意識障害

歩行障害

除外診断

ATD

FTD

LPC  
13%

DLB

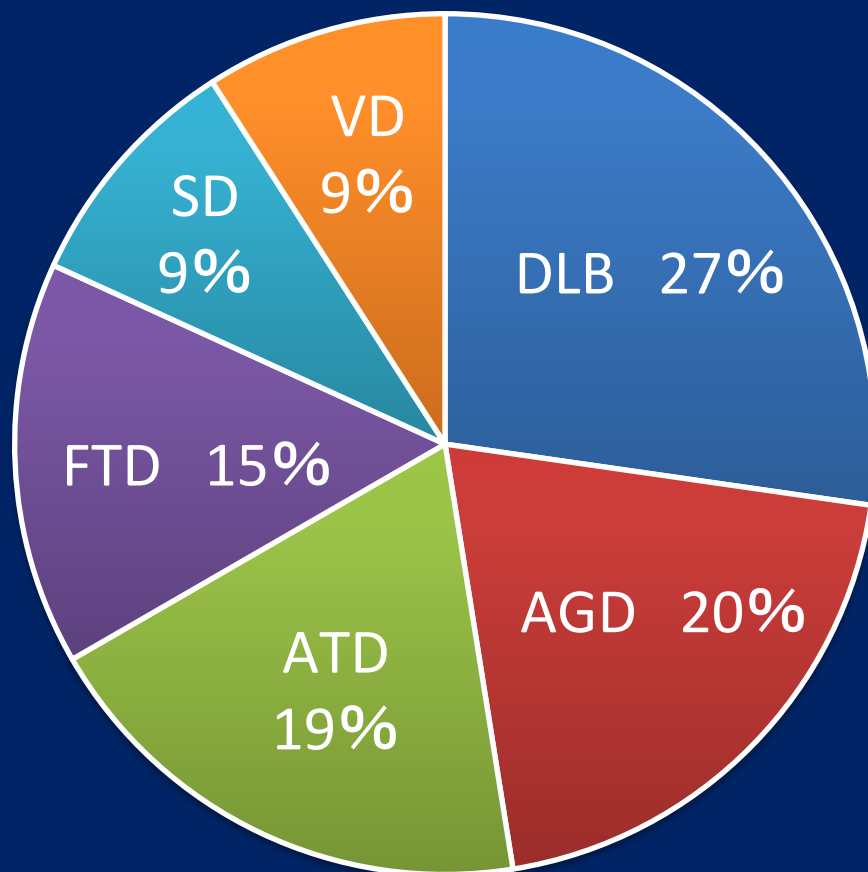
アルツハイマー型

前頭側頭型(ピック病)

レビー小体型

レビー・ピック複合

# 認知症外来 連続100名の病型分類



DLB: レビー小体型認知症

AGD: 嗜銀顆粒性認知症

ATD: アルツハイマー型認知症

FTD: 前頭側頭型認知症

SD: 意味性認知症

VD: 血管性認知症

市川フォレストクリニック 2019年10月



# 遅延再生が苦手な病型は？

	HDS-R 長谷川式認知症スケール	アルツ (ATD)	レビー (DLB)	ピック (FTD)	意味性 (SD)
4	3単語復唱 「桜 猫 電車」	問題なく言える	できる (小声)		質問の意味が 理解できない (語義失語)
5	引き算 100－7＝ 93－7＝	得意	苦手 (長考)		
6	数字逆唱 6 8 2を後ろから 3 5 2 9はどうですか	得意	苦手		
7	遅延再生(6点満点) 先ほど覚えた3つの 言葉は何でしたか	苦手 2/6点以下	得意	考え無精 不機嫌になる ↓ (中止)	苦手 2/6点以下 ↓ FTLD 検出セット

# FTLD検出セット（コウノメソッドでみる認知症診療 河野和彦 著）

	医師の指示	語義失語のある 患者の反応や答え
1	右手で左肩を叩いてください	・左手をさする ・医師の肩を叩く
2	サルも木から落ちる どんな意味ですか？	・サルも手が滑って 落ちちゃうことです
3	A) 弘法も筆の 続きを言ってください B) 犬も歩けば 続きを言ってください	・聞いたことない ・え～（絶句）
4	利き手はどちらですか？	・利き手って何？ ・あなたです（聞き手）

2問不正解で語義失語あり→意味性失語（SD）

必須

## レビースコア (コウノメソッドでみる認知症診療 河野和彦 著)

	調 査 項 目	ポイント	スコア
問 診	薬剤過敏性(風邪薬などが効きすぎてしまう)	2	
	幻視(2点) 妄想(誰かいるような気がする)(1点)	2	
	意識消失発作(明らかでないかんは除く)	1	
	夜間の寝言(1点) 大きな叫び(2点)	2	
	嚥下障害(食事中にむせやすい)	1	
	真面目な性格	1	
問 診 察	日中の嗜眠 1時間以上の昼寝	2	
	安静時振戦	1	
診 察	歯車現象(2点) ファーストリジッド(1点)	2	
	体が傾斜することがあるか(2点) 軽度(1点)	2	
	合計	16	

3点以上ならば純粋なアルツハイマー型認知症ではない

# ピックスコア (コウノメソッドでみる認知症診療 河野和彦 著)

場面		分類	状 況
態度	1	機嫌	診察拒否 不機嫌 採血の時叫ぶ
	2	横柄さ	診察室で腕や足を組む 子供っぽい ガムを噛む
	3	集中力	なかなか座らない 立ち上がる 勝手に出ていく
診察	4	語義失語	FTLD検出セット(2)
	5	失語・反復	知能検査中に「どういう意味？」と振り返る オウム返し(2)
	6	被影響性	勝手にカルテ・モニターを触る 口笛・鼻歌(2)
	7	失語	ADLがよいのにHDS-Rが7点以下
問診	8	反社会的	盗食、万引きが1度でもあった
	9	食行動	病的に甘いものが好き 過食 異食 掻き込み 性的亢進
	10	衝動性	スイッチが入ったように怒ってけろっとなおる
	11	依存性	家族の後ろをついてくる 一人にされると不安になる

4点以上であればピックタイプと診断しておく

# 薬剤性認知症



2024年5月新刊

# 「認知症」 9人の名医

東田 勉



病院に  
行ってから、  
かえって  
悪化したかも。

……そんな不安を  
抱えているご家族へ

「認知症医療に本当に大切なことが  
9人の医師の言葉の中にすべてある」

解説 長尾和宏

ブックマン社

病院に行ってから  
かえって悪化したかも

思い込みを外すこと☆

思いつく



行動に移す



体験する(成功・失敗)



魂の経験値が上がる

# 抗認知症薬の副作用

興奮性	歩行悪化	傾眠	食欲低下 嘔気	徐脈 心停止
ドネペジル ガランタミン リバスチグミン メマンチン	ドネペジル	メマンチン ガランタミン リバスチグミン	ガランタミン ドネペジル リバスチグミン	ドネペジル リバスチグミン ガランタミン
下痢	便秘	頻尿		
ドネペジル	メマンチン	ドネペジル リバスチグミン		

# 薬剤性認知症

薬は代謝酵素を阻害→老化促進（抗酸化サブリ併用推奨）

1) **スタチン**: ミトコンドリア毒→ATP(生命のエネルギー)不足→心不全  
ビタミンK2合成阻害→動脈硬化促進・骨粗鬆症・歯周病

2) **降圧剤**: 脳血流低下→夜間せん妄・傾眠・失神

3) **PPI**: 鉄・マグネシウム吸収阻害→貧血・骨粗鬆症・慢性疲労

→まず始めにやること: 減量・中止

(\*ATP: マグネシウムはATPをつくる代謝に必須)

# 薬害対策

## 1) スタチン:

○ミトコンドリア毒

→還元型コエンザイムQ10(1日200mg)

○ビタミンK2合成阻害

→納豆・卵黄・ビタミンD3/K2サプリメント

○コレステロール高値:

→純ココア＋アカシアはちみつ



# 薬害対策

- 2) **降圧剤** : ・ニフェジピン・アムロジピンを減らす  
(レビーで意識消失リスク)
  - ・赤ミミズ酵素サプリを導入 西洋薬ゼロを目指す
  - ・マグネシウム摂取(経口・経皮)
- 3) **PPI(胃酸抑制剤)** : 毎日→隔日→2日おきに  
代替→モサプリド・茯苓飲合半夏厚朴湯



## 症例) 77歳女性 アルツハイマー型認知症？

スタチン中止・プレタール開始して認知機能改善を認めた1例

X年6月初診

同じことを言う 言ったことを忘れる

待ち合わせ時間を間違える

HDS-R 18/30

数字関係3/4 遅延再生0/6

語義失語なし

レビースコア 1(真面目な性格)

ピックスコア 0

前医処方: アトルバスタチン5mg

診断: アルツハイマー型認知症

治療:

スタチン中止

プレタール50mg開始

1か月後

HDS-R 26/30

数字関係3.5/4 遅延再生5/6

# 症例) 82歳女性 ATD フロントルバリアント

降圧剤を漸減・中止して認知機能改善を認めた1例

X月初診

HDS-R 17/30 数字関係1/4

遅延再生0/6 語義失語なし

レビースコア 0

ピックスコア 8(お風呂拒否・二度童・  
オウム返し・甘いもの好き・スイッチ易怒・  
一人にされると寂しがる)

処方: アムロジピン5mg ロサルヒドLD

ゾルピデム5mg

診断: アルツハイマー型認知症

治療: フェルラ酸200mg開始 降圧剤減量

アムロジピン5→2.5mg (必須)

ロサルヒドLD→ロサルタン50mg

1か月後

数字関係2/4 遅延再生2/6(+2)

収縮期圧110台 アムロジピン2.5mg中止

2か月後

数字関係2/4 遅延再生5/6(+3)

収縮期圧130 ロサルタン50→25mg

3か月後

数字関係3/4 遅延再生6/6(+1)

収縮期圧120 ロサルタン中止

プレタール検討

## 症例) 69歳女性 軽度認知障害(MCI)

スタチン中止・降圧剤を調整して認知機能改善を認めた1例

X年9月初診(69歳)

HDS-R 25/30 数字関係3/4 遅延再生4/6

語義失語なし

レビースコア 0 ピックスコア 0

処方: ロスバススタチン ニフェジピン40mg

ソラナックス0.4mg 不安時

診断: MCI

治療: ニフェジピン減らす40→20mg (必須)

テルミサルタン20mg開始 プレターール開始

ロスバススタチン→ロトリガ(EPA・DHA)

12月

HDS-R 30/30 数字関係4/4 遅延再生6/6

X+1年

2月収縮期圧130台

8月収縮期圧120台 ニフェジピン20mg中止

10月収縮期圧120台

テルミサルタン20mg→ロサルタン25mg

X+2年

5月収縮期圧140台(年齢+70で管理)

12月収縮期圧160台(冬)

ロサルタン25mg→テルミサルタン40mg

X+4年

6月収縮期圧120台(夏)

テルミサルタン減らす40→20mg

# マグネシウム入浴



NICHIGA ニチガ

塩化マグネシウム 死海の塩

経皮吸収

○効能

- ・ 動脈硬化・高血圧症・糖尿病
- ・ パーキンソン病・アルツハイマー病
- ・ 骨粗鬆症（骨組織に60%）
- ・ 頭痛・肩こり・腰痛・こむら返り
- ・ 不眠・うつ・パニック
- ・ 冷え症
- ・ 不妊・PMS
- ・ 解毒

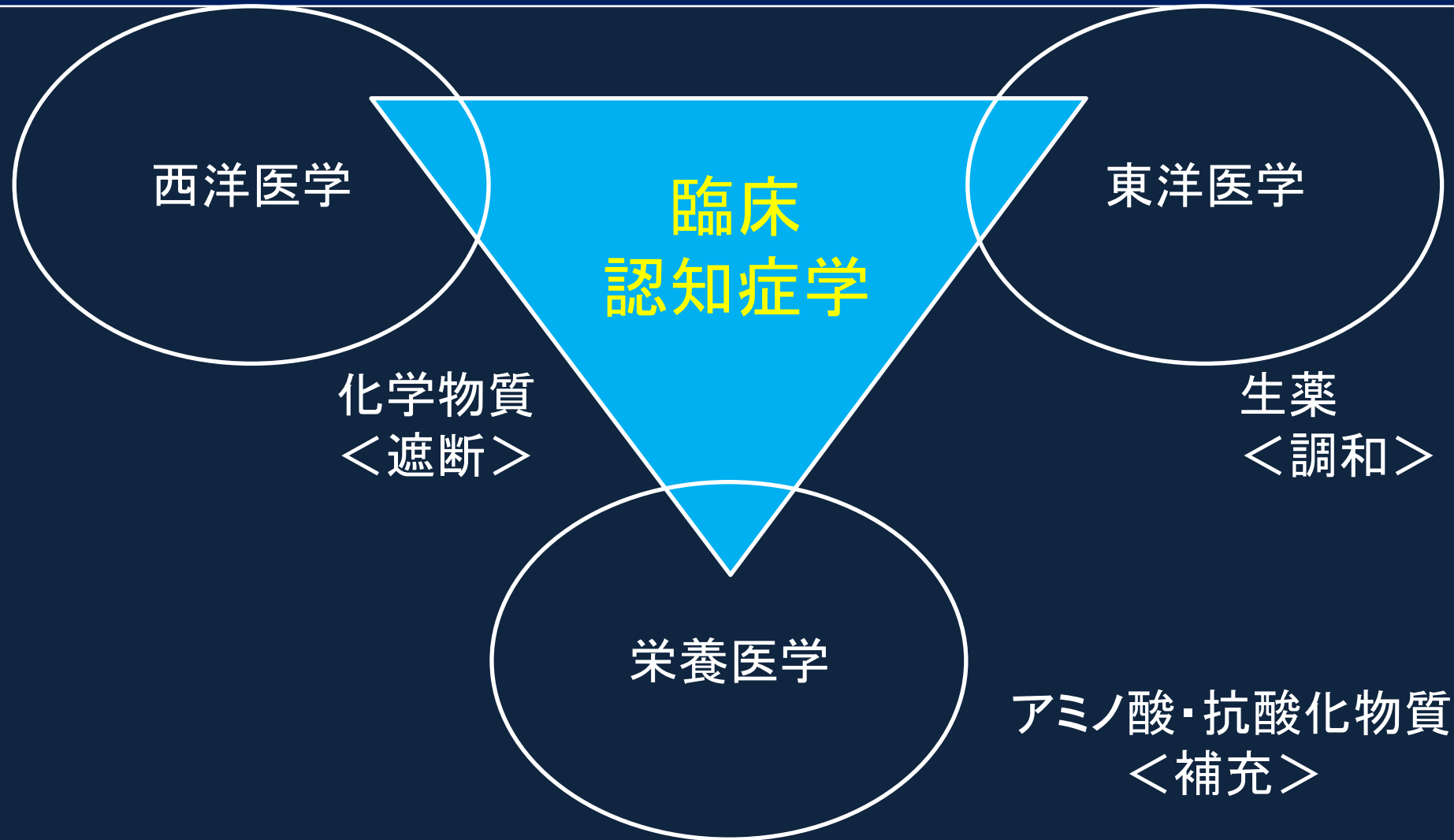
\* 腎機能低下には慎重に

\* 血中Mg濃度チェック

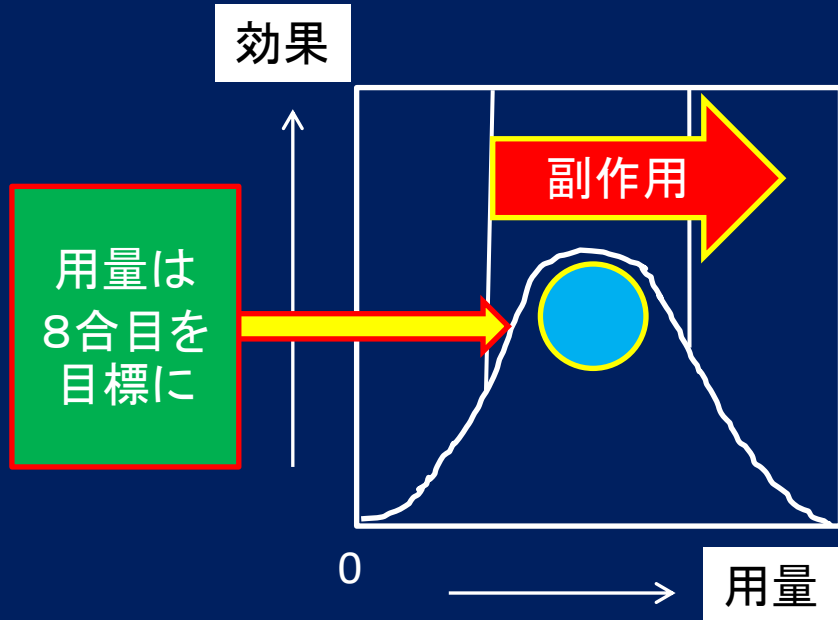
認知症治療の三本柱  
サプリメント＞漢方薬＝西洋薬



# 互いの長所を活かし最適な治療を創造する



# 脳の反応は bell-shaped (釣鐘状)



くすりは適量を超えると

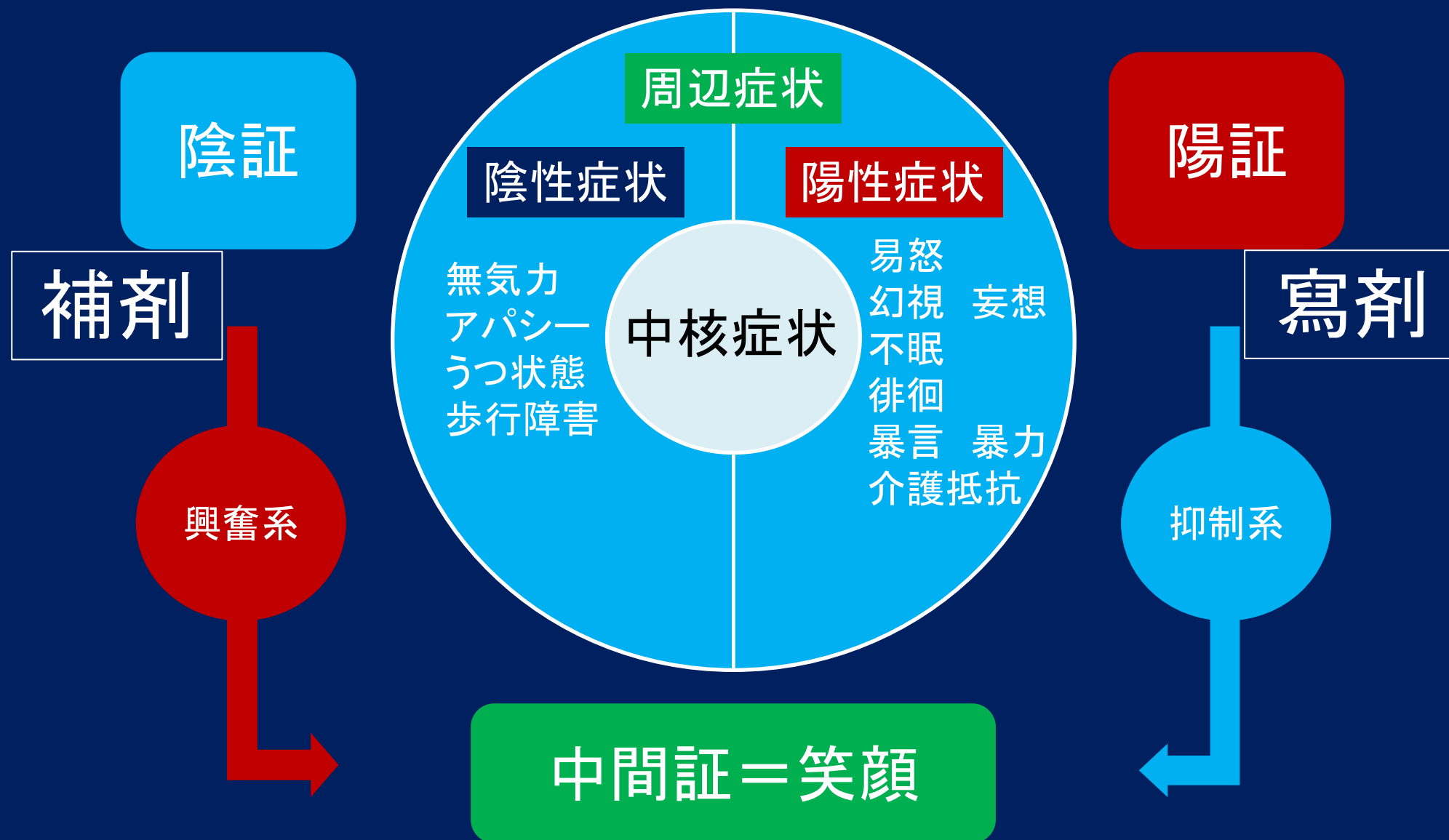
症状が悪化したり

副作用のリスクが高まる

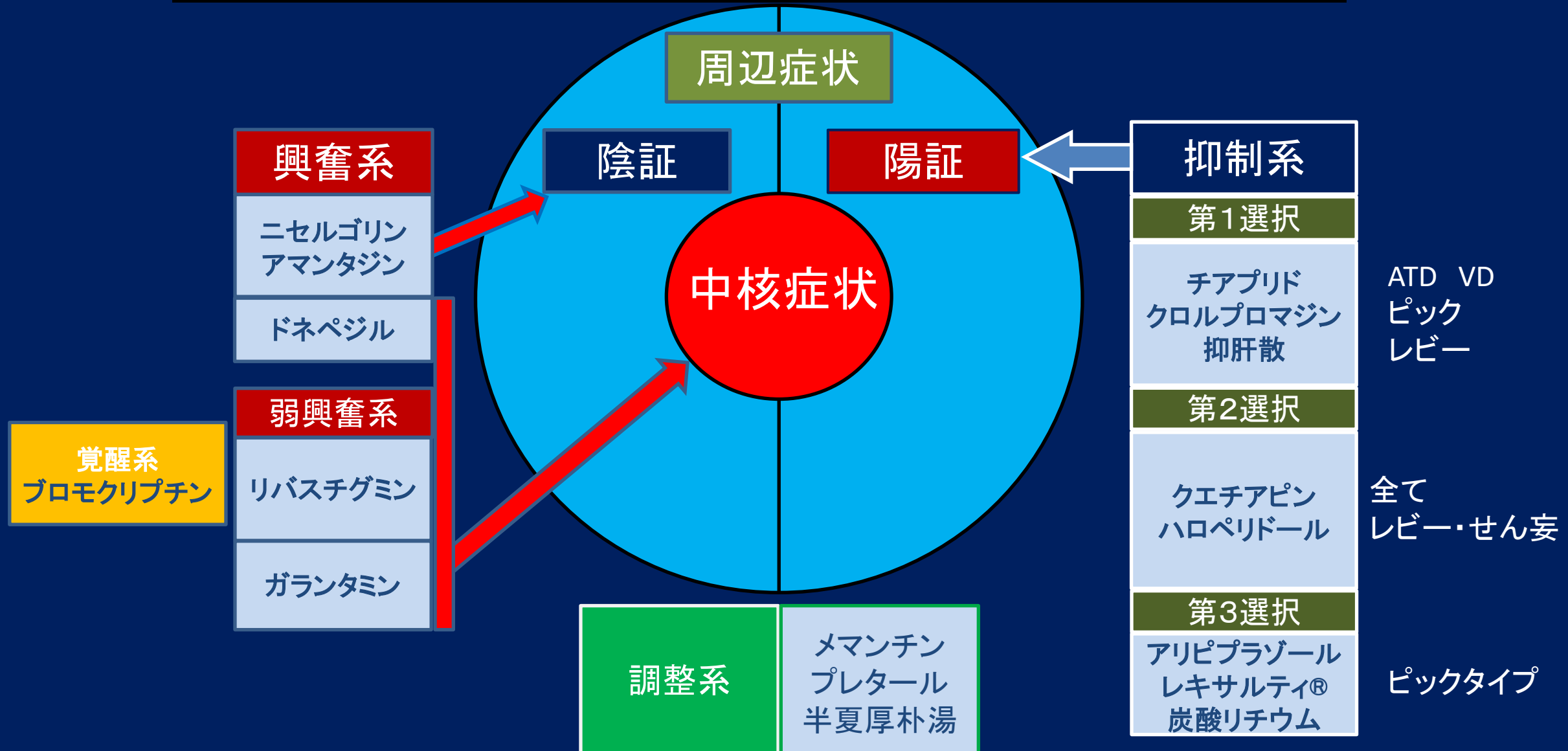
- くすりは適量で使う(調和)
- サプリメント・漢方(自然由来の抽出成分)を使う

# 認知症の薬物治療

# 陰陽を意識して治療計画を立てる



# 認知症の症状と治療薬



# 保険薬の中で使用率NO.1はプレタール®

すべての病型に有効☆

主作用:

- 1) 脳血流増加→アミロイドβ 排出
- 2) CREBのリン酸化促進→シナプス機能改善(≒フェルラ酸)

副作用: 頭痛・頻脈・胸痛・浮腫

(心房細動や虚血性心疾患には使いにくい)

プレタールOD錠 50/100 (2019年10月)

25mg × 1朝 0名

50mg × 1朝 33名

50mg × 2朝夕 11名

100mg × 1朝 3名

100mg × 2朝夕 3名

＜効能・効果＞

- ・閉塞性動脈硬化症
- ・脳梗塞発症後の再発抑制

\* プレタール®: シロスタゾールの先発品

## 抗認知症薬の使用率は34/100（2019年10月）

- ドネペジル(アリセプト®)  
3名(5mg 2名 10mg 1名)
- ガランタミン(レミニール®)  
6名(4mg×1 3名 4mg×2 3名)
- リバスチグミン(リバスタッチ®)  
9名( 2.25mg 1名 4.5mg 7名 9mg 1名 )
- メマンチン(メマリー®)  
18名(2.5mg 1名 5mg 8名 10mg 9名)

\* 未使用66名(見極める力が必要)

抗酸化点滴

地球  酸化する星



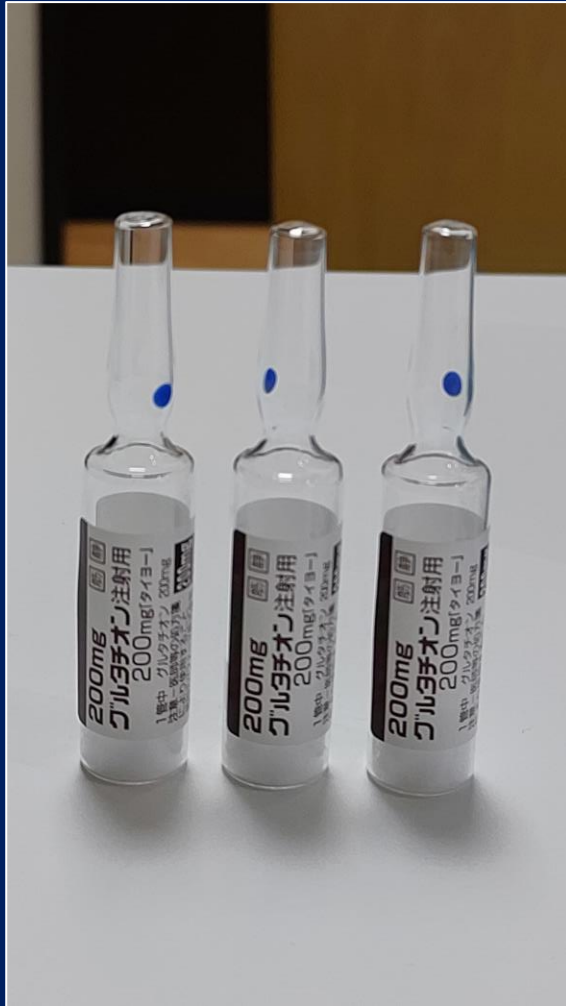
# グルタチオン(抗酸化物質)

トリペプチド: 3つのアミノ酸から成る  
(グルタミン酸 システイン グリシン)

2006年初めて国内に導入(柳澤厚生 先生)  
パーキンソン病患者の脳内にグルタチオンが不足

脳内ではアストロサイトから多く放出され  
活性酸素種(ROS)/フリーラジカルから細胞を保護  
ビタミンC(酸化型→還元型)

# グルタチオン点滴(600mg～)



2014年1月 コウノメソッド導入

## ○臨床

- ・歩行機能
- ・アパシー(無表情→笑顔・瞳の輝き)
- ・薬物の解毒  
(ドネペジル過量・向精神薬による過鎮静)
- ・腰痛 線維筋痛症
- ・疲労回復 肝機能の改善 美白効果  
(アボカド・グレープフルーツ・アスパラガス・  
キャベツ・ブロッコリーなどに含有)

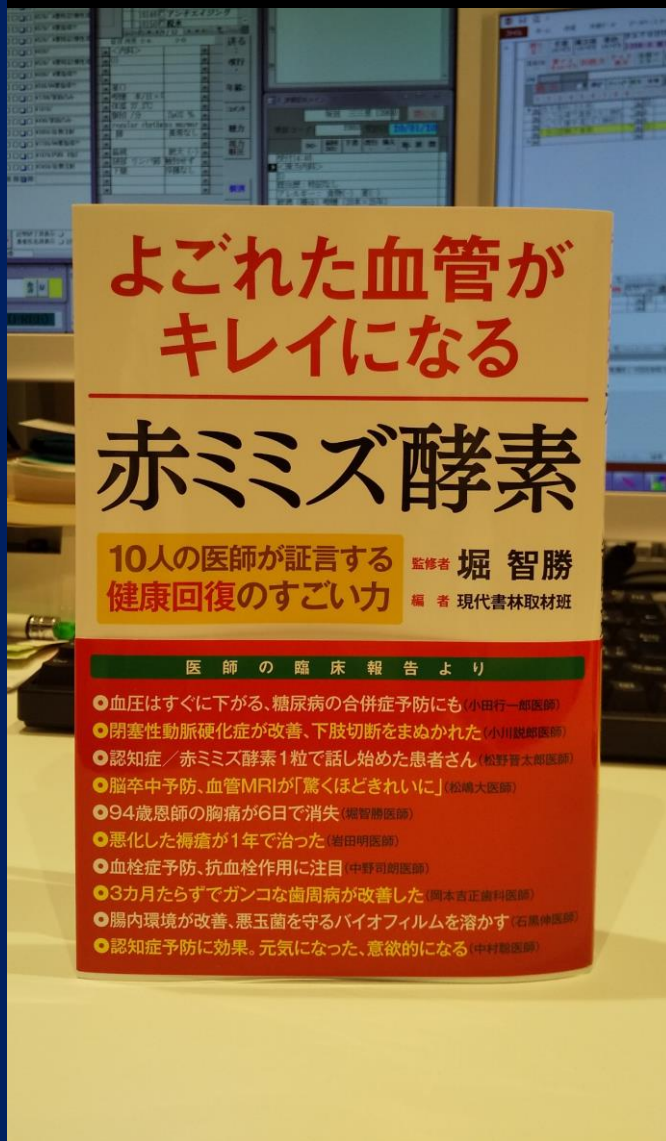
# サプリメント

抗酸化・抗炎症・再ミエリン化

サプリを学ぶと薬のことがもっと分かる



# 赤ミミズ酵素(ベースサプリ)



ルンブルクス・ルベルス  
(国内で養殖)

内臓の一部を採取して  
凍結乾燥→粉末加工

作用)

- ・抗酸化
- ・免疫増強
- ・血栓溶解

## ○効能

- ・ 頸動脈プラーク退縮
- ・ 血管年齢(15歳若返る)
- ・ 糖尿病
- ・ 高血圧
- ・ 腸内環境
- ・ 下肢静脈瘤
- ・ うつ 妄想
- ・ 腎機能低下
- ・ 脳梗塞・がん
- ・ 耳鳴り
- ・ 褥瘡 歯周病



# フェルラ酸（米ぬか ポリフェノール）

認知症治療に  
フェルラ酸は必須！

## ○効能

- ・ 認知機能
- ・ 静穏
- ・ 歩行
- ・ 嚥下機能
- ・ 脳炎
- ・ 糖尿病
- ・ 白髪が黒く
- ・ 座骨神経痛
- ・ 難聴

## フェルガードの配合

フェルラ酸

(米ぬかのポリフェノール)

+



ガーデンアンゼリカ

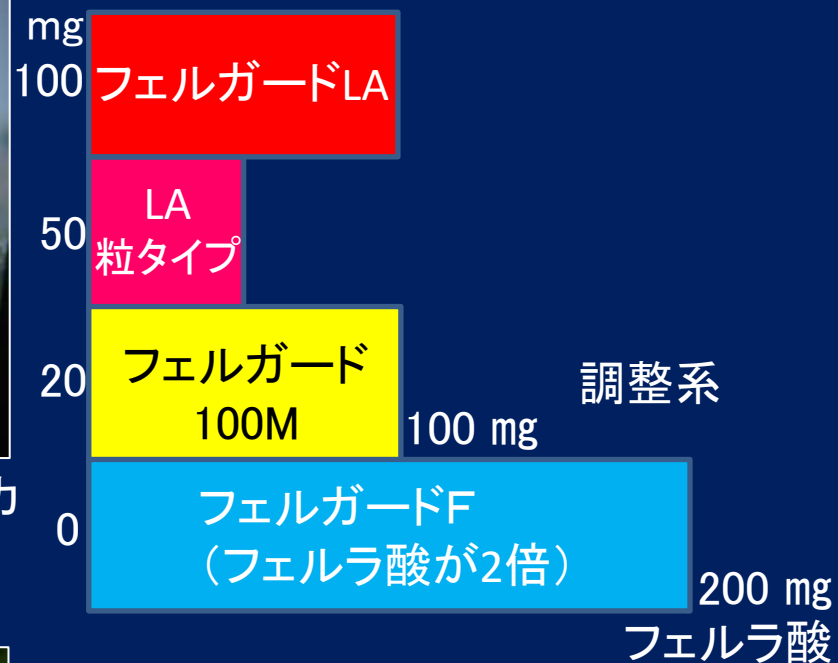
+



バコパ・モンニエリ

学名: Bacopa monnieri

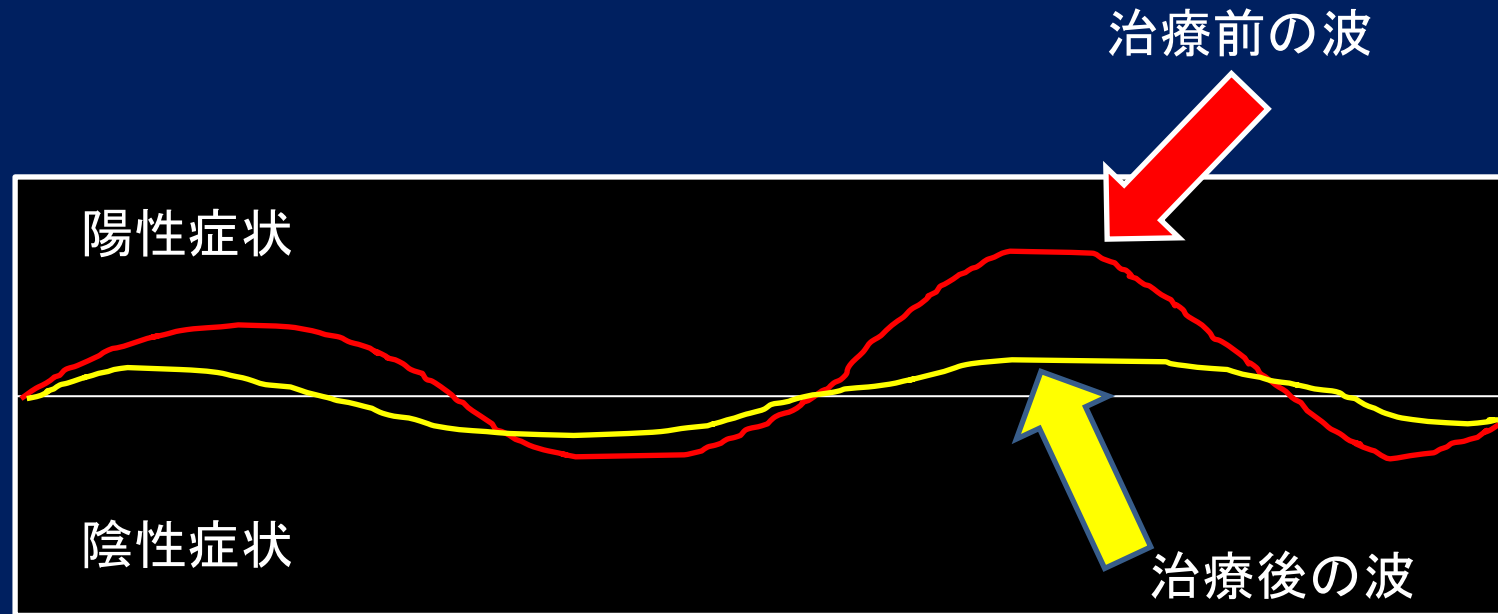
ガーデンアンゼリカ



フェルガードB 進行性失語  
ADHD

3000年前よりアーユルヴェーダで  
使用されてきたハーブ

# フェルラ酸は陰陽の波を小さくしてくれる



利点：抗精神病薬を減量できる



# 症例) 86歳男性 神経原線維変化型老年期認知症(SDNFT)

ドネペジル中止 フェルラ酸・赤ミズ酵素を開始して認知機能改善を認めた1例

X年3月初診

HDS-R 15 数字関係3/4 遅延再生1/6

語義失語なし

レビースコア 1(真面目な性格)

ピックスコア 0

処方:ドネペジル5mg

フルバスタチン30mg ネキシウム20mg

心電図:HR 57 I度AVブロック

診断:SDNFT

治療:ドネペジル中止

フェルガード100M開始

5月数字関係4/4 遅延再生1/6

赤ミズ酵素開始

7月食欲低下

補中益気湯2.5g開始

HDS-R 21/30

数字関係3/4 遅延再生4/6(+3点)

8月食欲改善

9月Mガード検討

# Mガード®: ミエリン再生



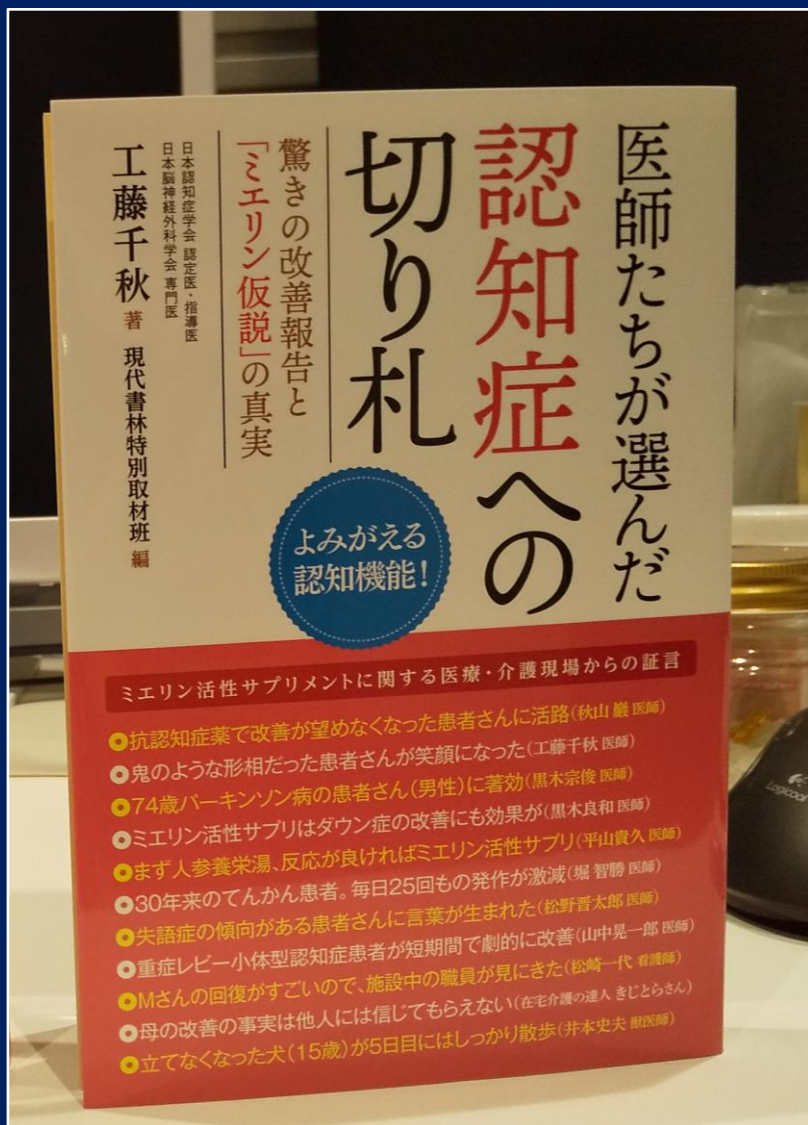
## 成分:

- ヘスペリジン 温州みかんの皮
- ナリルチン 柑橘類じゃばらの皮
- $\alpha$ -GPC ( $\alpha$ -グリセロホスホコリン) 大豆由来
- 桂皮エキス(シナモン酸)

## 作用: 再ミエリン化

- 陳皮: 未活動の神経幹細胞(OPC)の分裂を促進
- $\alpha$ -GPC: ホスファチジルコリン(ミエリンの原料)を増やす
- 桂皮: アストロサイトの機能を正常化

# Mガード®の効果（2017年～）



## 臨床効果：

発語

記憶力・集中力

パーキンソニズム

（姿勢 歩行 振戦 嚥下）

不安（表情が明るくなった）

意欲（料理をするようになった）

尿失禁

てんかん

難聴

花粉症

高齢の犬・猫

# 症例) 82歳女性 アルツハイマー型認知症

## 非薬物療法を希望されツムラ人参養栄湯が奏効した1例

X年1月初診

HDS-R 21/30

数字関係2/4 遅延再生3/6

語義失語なし(右手で左肩をたたける)

レビースコア 0 ピックスコア 0

現在の処方: なし

心電図: HR 60 AF

診断: アルツハイマー型認知症

治療: フェルガードF開始(抗炎症)

プレタールは見送り

膝の痛みに防己黄耆湯2.5g朝開始

3月

膝は痛くない 防己黄耆湯 退薬

数字関係4/4 遅延再生0/6(-3点)

フェルガードF→人参養栄湯3g開始

4月

遅延再生1/6(+1)

人参養栄湯増やす3→6g/日

5月

遅延再生5/6(+4)

**\* 人参養栄湯は興奮リスクあり**

## 症例) 82歳男性 アルツハイマー型認知症

未治療の状態からMガード開始6週間で改善を認めた1例

●身長166cm 体重58kg

長谷川認知症スケール22/30

数字関係3/4 遅延再生2/6 語義失語なし

Mガード4カプセル/日を開始

6週間後

長谷川認知症スケール26/30 (+4)

数字関係4/4 (+1) 遅延再生4/6 (+2)

睡眠・栄養

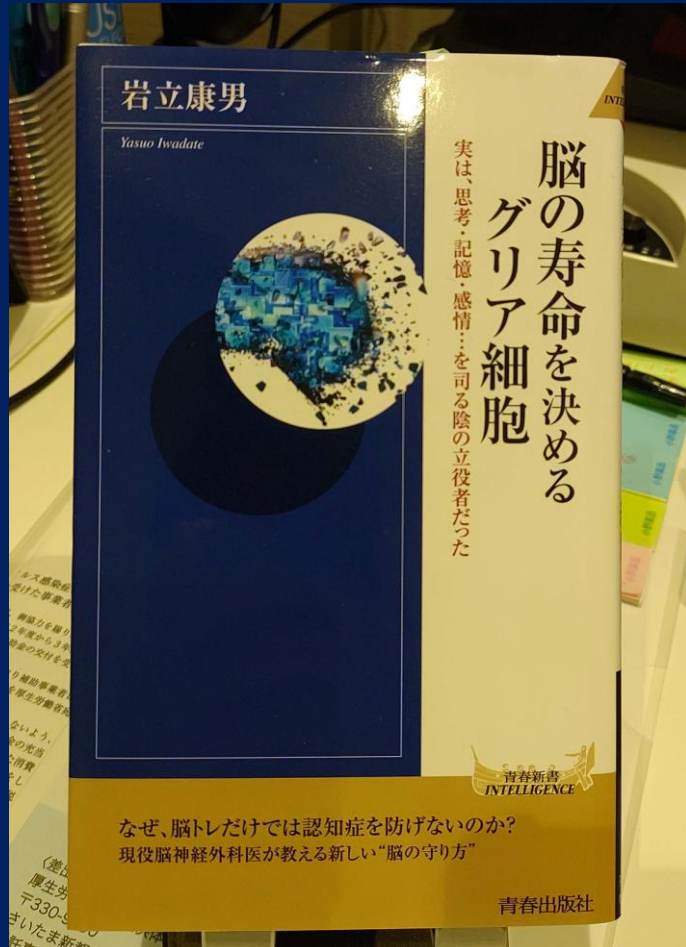
## 脳は睡眠・栄養が足りないと真っ先に影響を受ける

脳の構成：神経細胞（20%）・グリア細胞（80%）・血管・髄液

- タンパク質は記憶の主要な構成要素である
- 神経伝達物質の主原料はアミノ酸である
- 栄養障害があると薬もサプリも効きにくい
- グリア細胞は夜間睡眠時に脳のメンテナンスをする
- アストロサイトを中心とした脳内老廃物排出システム（グリンパティック・システム）は夜間睡眠時に活性化する

# 脳の寿命を決めるグリア細胞

岩立康男 千葉大学脳神経外科 前教授



## ○グリア細胞の特徴

- ・豊富な突起を有している
- ・その維持に膨大なエネルギーが必要
- ・酸化ストレス・炎症により真っ先に脱落していく

脳寿命を延ばすには  
グリア細胞を護るという発想が重要になる

(青春出版社 2021年11月)



# アミノ酸（コドン表）

1文字目	3文字目	2文字目							
		U		C		A		G	
U	U	UUU	フェニルアラニン	UCU	セリン	UAU	チロシン	UGU	システイン
	C	UUC		UCC		UAC		UGC	
	A	UUA	ロイシン	UCA		UAA	終止	UGA	終止
	G	UUG		UCG		UAG		UGG	トリプトファン
C	U	CUU		CCU	プロリン	CAU	ヒスチジン	CGU	アルギニン
	C	CUC		CCC		CAC		CGC	
	A	CUA		CCA		CAA	グルタミン	CGA	
	G	CUG		CCG		CAG		CGG	
A	U	AUU	イソロイシン	ACU	トレオニン	AAU	アスパラギン	AGU	セリン
	C	AUC		ACC		AAC		AGC	
	A	AUA		ACA		AAA	リジン	AGA	アルギニン
	G	AUG	メチオニン	ACG		AAG		AGG	
G	U	GUU	バリン	GCU	アラニン	GAU	アスパラギン酸	GGU	グリシン
	C	GUC		GCC		GAC		GGC	
	A	GUA		GCA		GAA	グルタミン酸	GGA	
	G	GUG		GCG		GAG		GGG	

塩基 (U C A G)

連続した3個の塩基配列が  
一つのアミノ酸を規定する

アミノ酸: 61種類



- ・質のよいタンパク質
- ・植物性と動物性  
満遍なく摂取したい

良質の卵2-3個 納豆1パック 食べよう！

卵1個(50g)

エネルギー量76 kcal

タンパク質6.2g

脂質5.2g

炭水化物0.2g

プロテインスコア100

平飼い推奨☆

＜卵白＞

ビタミンB2 カルシウム

アビジン× オボムコイド×

(生ではなく加熱して)

＜卵黄＞

ビタミン

A B1 E D K2

鉄

レシチンが豊富

(細胞膜の主要な成分)

## 免疫増強作用を有するビタミン・ミネラル



### <ATPセット>

- ・ビタミンB complex 50
- ・ビタミンC 1000
- ・ビタミンE 400 IU
  
- ・ビタミンD3/K2 2000 IU
  
- ・亜鉛 (Zinc) 20 mg
- ・マグネシウム 400 mg

# ビタミンD☆

- ・世界的にビタミンD欠乏症が問題になっている
- ・脂溶性ビタミン
- ・2種類: ビタミンD2・D3
- ・皮膚での合成に由来(D3)
- ・**認知機能** 心血管疾患 糖尿病 がん 免疫力
- ・血清25(OH)D 基準値30–100 ng/mL(米国内分泌学会)

＜日本で行われた疫学調査(2013年)＞

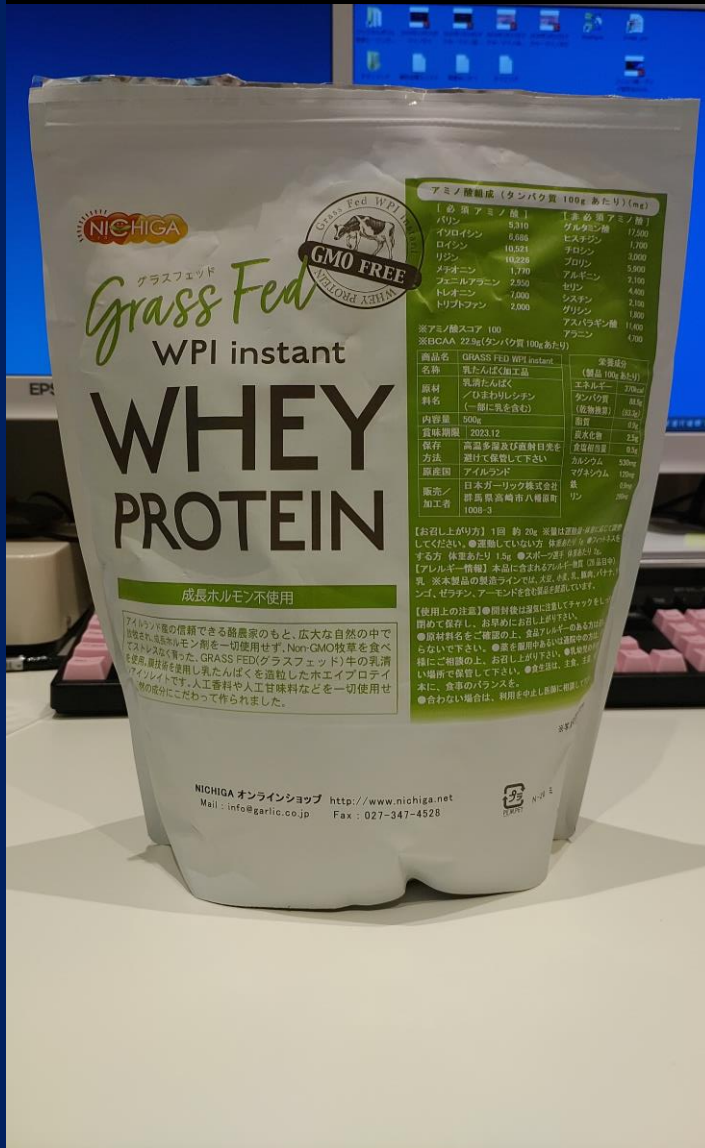
不足・欠乏者の割合: 男72.5% 女88%

Profiles of vitamin D insufficiency and deficiency in Japanese men and women: association with biological, environmental, and nutritional factors and coexisting disorders: the ROAD study. Yoshimura N, et al., Osteoporos Int 2775–87, 2013

# ビタミンK☆

- 健康維持に重要な働き
- 脂溶性ビタミン
- 2種類: ビタミンK1・K2 (MK-1から14まで自然界に存在)
- 骨代謝の調整に働く
- 納豆摂取によりMK7濃度 ↑ 骨折リスク軽減
- 動脈石灰化防止・心不全リスク低下
- 2型糖尿病リスク低下・乳がん罹患率低下
- 相乗効果: **ビタミンDとビタミンKセットで摂取**
- スタチンはビタミンK2阻害剤

# ホエイプロテイン WPI NICHIGA



- ・グラスフェッド牛の乳清を使用  
(広大な自然の中で放牧)
- ・成長ホルモン 不使用
- ・Non-GMO牧草
- ・人工香料・甘味料 不使用
- ・WPI(Whey Protein Isolate)
- ・タンパク質88.9g/製品100g

効能)

インスリン抵抗性の改善

食後の血糖値上昇を抑制(東北大学2020)

中性脂肪・肥満の改善(カリフォルニア大学2016)



# 処方できるEAA:ESポリタミン

必須アミノ酸 EAA  
(体内で合成されない)

飲み方)

プロテインと併用する 10% 例:プロテイン20gに対しEAA2g

少しずつ増やしていく 1回2g 1日1-2回

処方) ESポリタミン2g/包

\* 興奮・下痢・頭痛・湿疹が出た場合は減らす



# 脳腸相関



# 脳の健康は腸にあり

○粘膜免疫：腸は免疫の司令塔

小腸に免疫細胞の約70%が集まっている（タンパク質が材料）

○腸内細菌

1) ビフィズス菌 → 乳酸・酢酸

2) 乳酸菌 → 乳酸

3) 酪酸菌（長寿菌） → 酢酸・酪酸（短鎖脂肪酸）

処方箋）

・ビオスリーOD錠

・ミヤBM錠

・食物繊維を腸内で発酵し さまざまな代謝産物を作り出している（セロトニン・GABA）

・大腸のエネルギー源となる短鎖脂肪酸をつくっている

・ミネラルの吸収を助ける

自閉症スペクトラム・うつ・不安・ぜんそく・蕁麻疹・花粉症など

# 腸内フローラ改善のための食事



## ○発酵食品(値段の高いものの推奨)

納豆・味噌・熟成醤油・ぬか漬け

## ○食物繊維

### ・水溶性

ペクチン(大根 キャベツ イモ類)

アルギン酸(海藻類)

イヌリン(キクイモ ゴボウ たまねぎ ニンニク)

### ・不溶性

セルロース(玄米 小麦ふすま 穀類 大豆)

推奨) 冷やし焼きいも(100g/日) GI値85→55

食物繊維が豊富(水溶性1.0g 不溶性2.8g)

# ナノ型ラブレ菌（植物性乳酸菌）☆

京都のすぐき漬けから発見（岸田綱太郎）  
インターフェロンの産生能を高め  
NK細胞など免疫細胞の活動を活性化  
腸年齢スコアを有意に減少

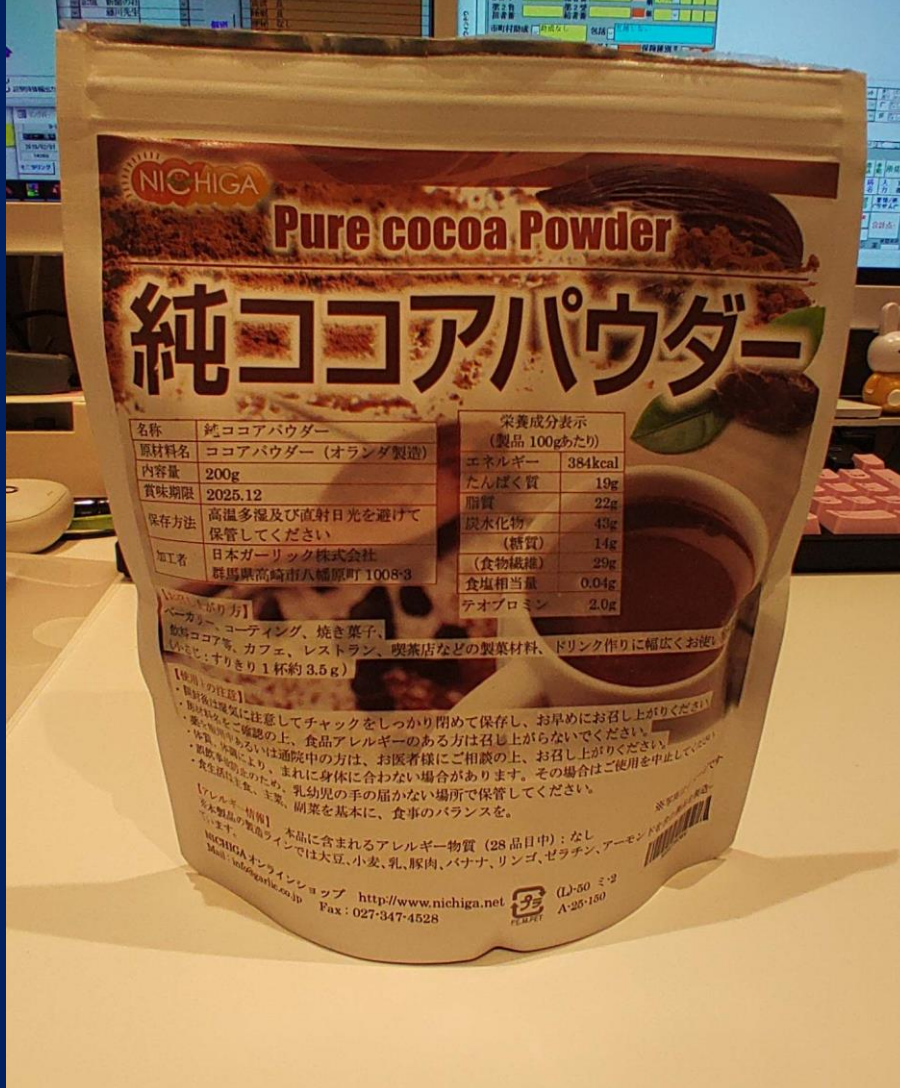
従来のラブレ菌株8.8 $\mu$ m ナノ型0.7 $\mu$ m  
インターフェロン $\alpha$ 産生能 5.5倍

ラブレ菌・ビフィズス菌BR-108・酪酸菌

サンビアン株式会社 TEL:0120-403124



純ココア（力力才豆） NICHIGA



主成分)

## カカオポリフェノール

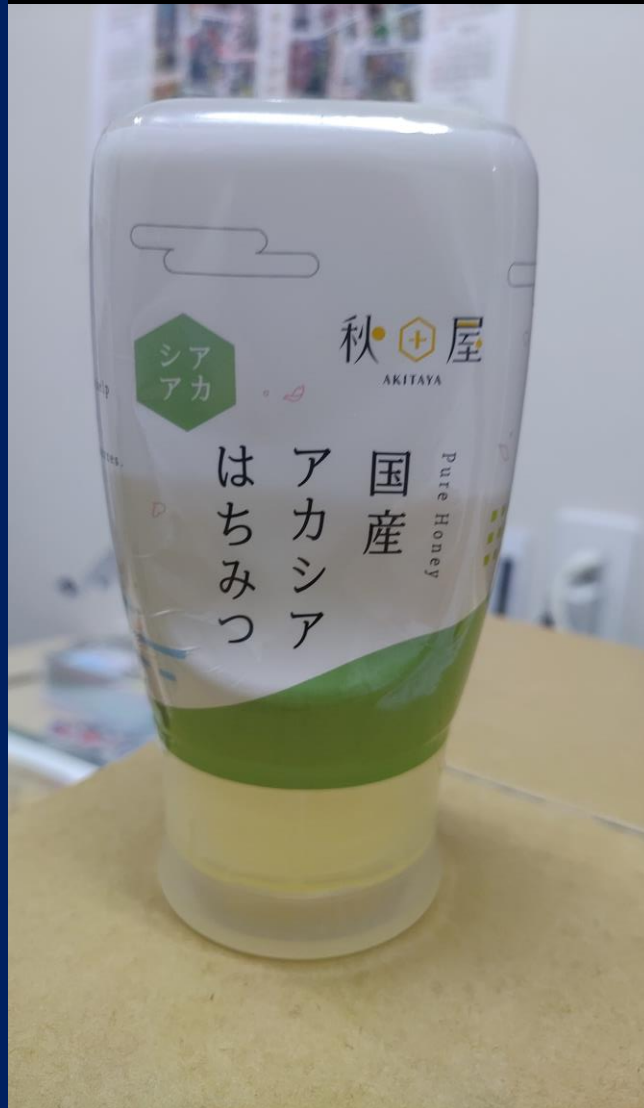
学名)

アオギリ科 **テオブロマ** 属 **カカオ**  
(神様の食べ物)

効能)

- ・滋養強壮 疲労回復 長寿
- ・抗動脈硬化 血流促進(冷え解消)
- ・コレステロール  
(不溶性食物繊維リグニン)
- ・集中力・記憶力  
(テオブロミン)
- ・カルシウム/マグネシウム
- ・便秘改善 筋肉増強サポート
- ・紫外線による肌ダメージ軽減(ドイツ)

# アカシアはちみつ(GI値28)



成分)

果糖 ブドウ糖 ビタミンB1 B2 C  
ミネラル アミノ酸(プロリン) 分解酵素  
有機酸(グルコン酸など)

効能)

- ・免疫力・腸内環境を整える
- ・便秘 美肌効果
- ・血糖値・コレステロール値の改善  
(トロント大学2022)

摂り方)

1日大さじ1-2杯 木製スプーンで食べる  
プロテイン・ココアに入れる  
熱湯に入れるのは避ける



# 1日1回プロテインドリンク(ゆっくり食べる)



シェーカーに氷と水300cc  
WPIホエイプロテイン60cc  
カフェインレスコーヒー適量  
MCTオイル小さじ1  
純ココア・アカシアはちみつ

# 認知症のタイプ別治療法

# アルツハイマー型認知症



# アルツハイマー型認知症によるMCI

## ●症状:記憶障害

- ✓少し前に聞いたことを忘れて何度も繰り返す
- ✓世間を騒がせた最近のニュースの内容が曖昧
- ✓数週間前の特別なイベントの内容が曖昧

早期発見が重要？

MCIに占める割合11%

## ●リスク軽減対策

平飼い卵2個・国産大豆納豆1パック  
プロテイン(ホエイ・大豆)

音読 散歩 ハンドクリップ 休息

### 減薬

漢方:人参養栄湯 帰脾湯 四物湯

西洋薬:プレタールOD錠®

サプリ:Mガード® (ミエリン修復)

赤ミミズ酵素(抗動脈硬化)

フェルラ酸・ガーデンアンゼリカ(抗炎症)

タキシフォリン(抗酸化・血流改善)

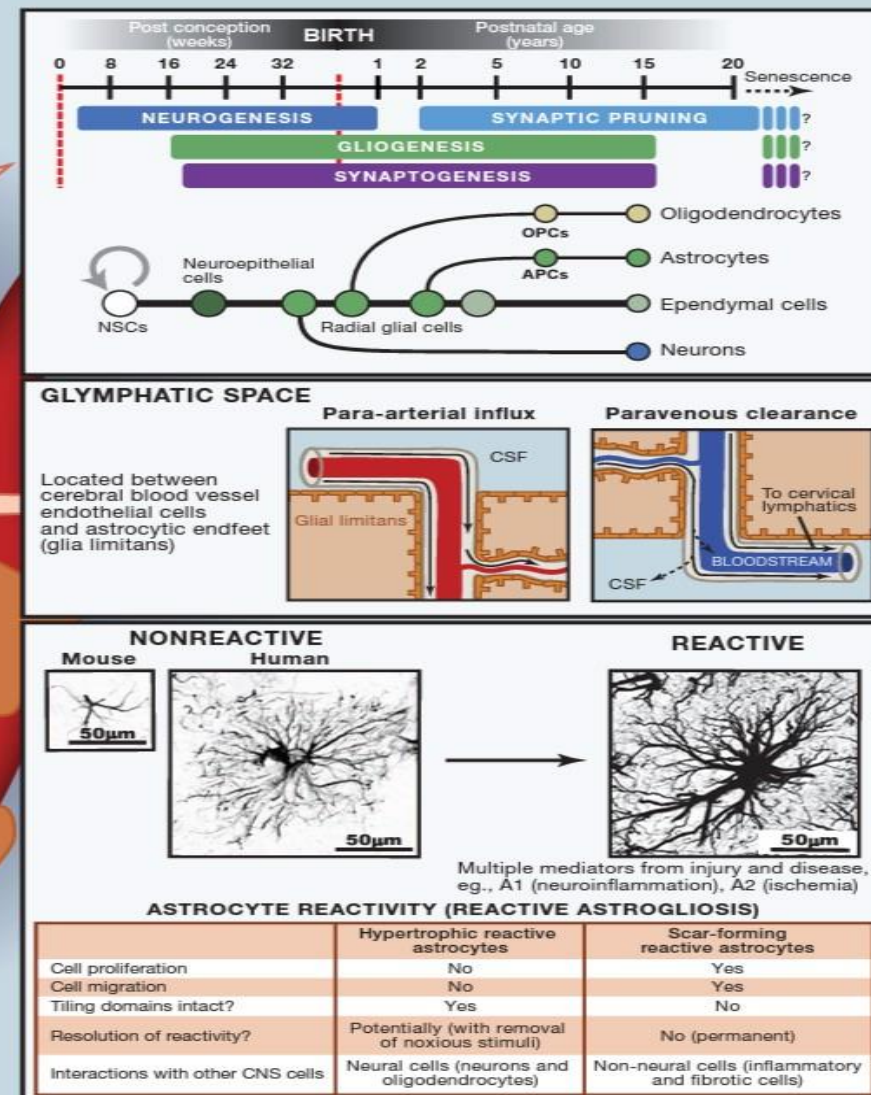
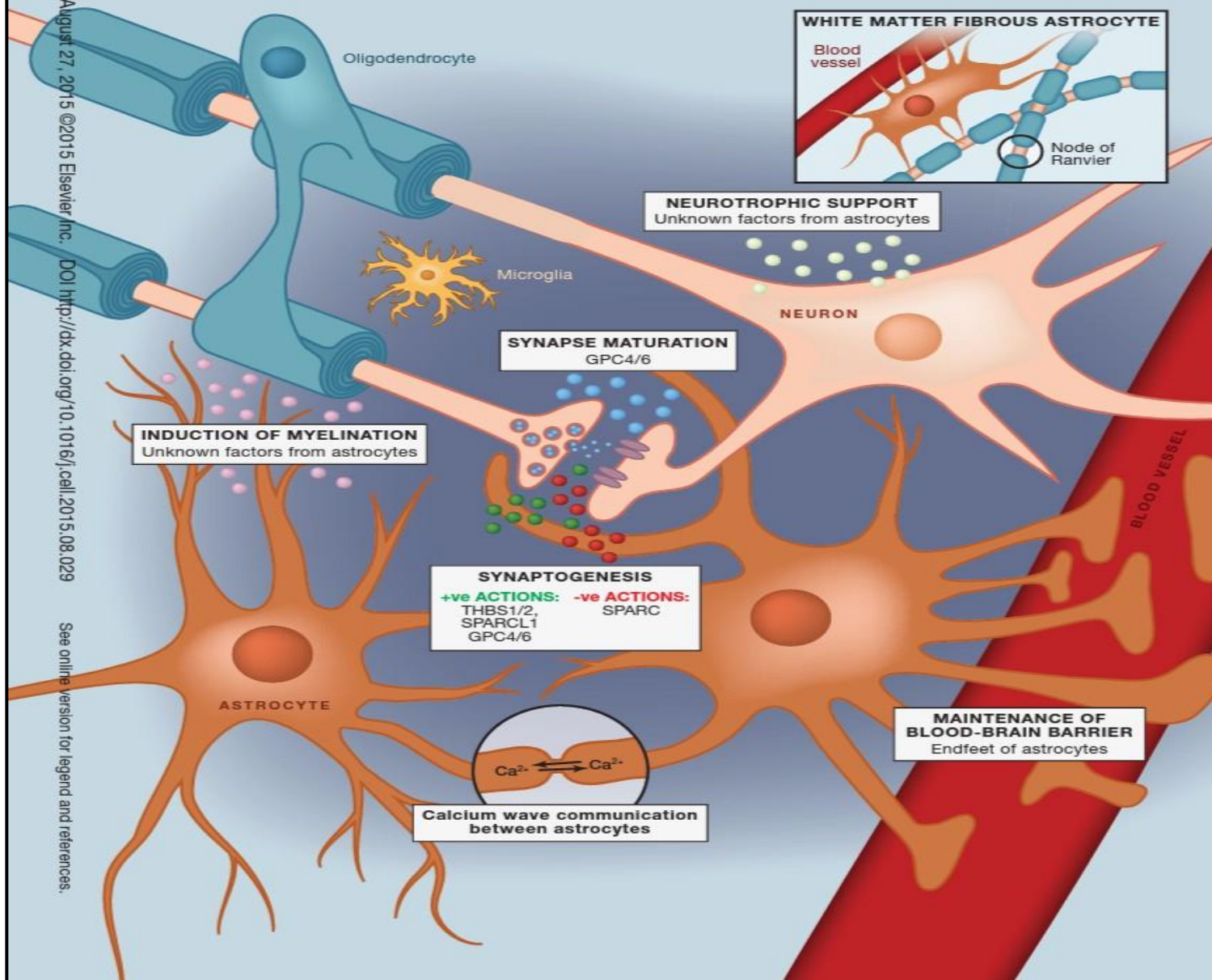
# SnapShot: Astrocytes in Health and Disease

Shane Liddelow<sup>1,2</sup> and Ben Barres<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Department of Neurobiology, Stanford University, Stanford, CA 94305, USA

<sup>2</sup>Department of Pharmacology and Therapeutics, The University of Melbourne, Melbourne, Victoria 3010, Australia

Cell



# MMA理論

長谷川式認知症スケール(HDS-R)を用いて  
学習・記憶障害に対するMガードとメマンチンの併用効果を評価

- (M)Mガード:ミエリン再生を促進・アストロサイトの機能を正常化  
1日2～6カプセル
- (M)メマンチン:グルタミン酸神経毒性からミエリンの崩壊を抑制  
神経細胞保護作用を示す  
1日5mg～10mg
- (A)アミノ酸:グリア細胞・神経伝達物質の原材料  
EAA1g～4g/日(1～2回)

# J-STAGE(オンライン)

アルツハイマー型認知症における軸索変性に対する  
Mガード®・メマンチン併用効果の検討

認知症治療研究会会誌  
2022年8巻1号p51-54

松野晋太郎 Mガードで検索☆

# 症例) 77歳男性 アルツハイマー型認知症

メマンチン5mgで改善 10mgで悪化した1例

X年4月初診

HDS-R 17/30

数字関係1/4 遅延再生1/6 語義失語なし

診断: アルツハイマー型認知症

治療:

フェルラ酸サプリ(弱)・赤ミミズ酵素開始

7月 数字関係3/4 遅延再生2/6

9月 プレタール50mg開始

11月 数字関係3/4 遅延再生3/6

12月 プレタールで胸痛 中止

X+1年

1月 Mガード2カプセル開始

3月 遅延再生0/6

メマンチン5mg開始

4月 HDS-R 24/30 (+7) 初診から1年

数字関係4/4 遅延再生4/6

6月 遅延再生3/6

メマンチン増やす5→10mg

7月 遅延再生1/6 (悪化)

メマンチン減らす10→5mg

8月 遅延再生4/6 (+3)

9月 遅延再生5/6 HDS-R 23/30

11月 遅延再生5/6

# 症例) 78歳男性 アルツハイマー型認知症

メマンチン開始 ドネペジル中止することで改善してきた1例

X年3月初診

HDS-R 14/30

数字関係0/4 遅延再生0/6 語義失語なし

レビースコア1 (生真面目)

ピックスコア2 (不機嫌 甘いもの好き)

前医処方: ドネペジル5mg

アムロジピン5mg バルサルタン40mg

心電図: HR 60 NSR

診断: アルツハイマー型認知症 高血圧症

治療: アムロジピン減らす5→2.5mg

ドネペジル減らす5mg朝→5mg隔日

プレタール50mg開始

X年

6月HDS-R 21/30 (+7)

数字関係4/4 遅延再生2/6

収縮期圧130台

8月遅延再生1/6

12月ドネペジル減らす5mg隔日→2日おきに

X+1年

1月メマンチン5mg開始

2月遅延再生0/6 (改善なし)

ドネペジル1.67mg中止

3月遅延再生3/6 HDS-R 16/30

4月遅延再生4/6 HDS-R 19/30



第94回  
ドクターマツノ認知症ゼミ2026  
2月08日(日)10:00-12:30

Thank you for your attention.