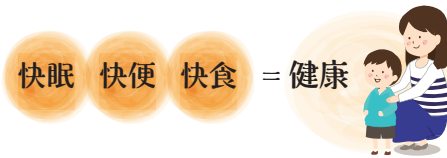


「脳疲労」の最初の重要サイン

1. 眠りが悪い…寝つきが悪くなる、夜中に用もないのに目が覚める。用もないのに朝早く目が覚めるなど。
2. 便秘する、下痢する。
3. 義務で食べる、過食する…欲していないのに食べたくなる、食べ始めると止まらない、ダラダラと食べてしまう、イライラして食べてしまう、甘いものが欲しくなる、昼になったから食べておこうなど。

3つの「快」が消えていくのは、
危険なサイン！



「プラズマローゲン」は、ほ乳類をはじめ動物の体中に含まれるリン脂質の一種で、不足すると細胞の正常な働きがなされなかつたり、コレステロールが血管に蓄積しやすくなつたりします。生命維持のためには非常に重要な物質ですが、20年くらい前まではほとんど研究は進ん

でいませんでした。なぜなら、当時はプラズマローゲンを生体から取り出すことが困難だったからです。しかし、私たち研究グループが2007年、食品からプラズマローゲンを抽出する方法を世界で初めて発見したことで研究が一段に進みました。実際、脳内のプラズマローゲン量が減少している認知症患者さんに、ホタテ由来のプラズマローゲンを摂取してもらった

脳が笑って 腸が喜ぶ生活を

いつまでも
健やかで
いたいなら、

脳にはたらく『ホタテ由来プラズマローゲン』と、腸にはたらく『乳酸菌生成エキス』。どちらの臨床研究もなされている、藤野武彦先生（九州大学名誉教授）に伺いました。

脳疲労とは

「脳疲労」という言葉をご存知でしょうか。私が30年前に創った造語ですが、一言でいえば「脳が疲れた状態」です。筋肉を使いすぎると筋肉疲労が起るように、脳も使いすぎると「脳疲労」を引き起こすのです。現代社会のように、仕事や人間関係、パソコンやスマホなど「情報がいっぱい」あることが「脳疲労」の直接の原因です。この情報は「ストレス」と言い換え

ることができません。脳の中には2つの部位があります。知性・理性をつかさどる大脳新皮質、そして本能・情動の大脳辺縁系です。大脳新皮質は脳の夫役で、いつも外部からの情報に緊急対応し頑張ろうとするところです。一方、妻役である大脳辺縁系は、自分の身を守る役割。ですから、疲れたら休みたいたいと思いき、眠くなったら眠りたいと思います。それなのに、頑張るところを夫の大脳新皮質から強いら

れることが多くなると、夫婦間のバランスが悪くなり「脳疲労」が起るのです。メタボリック症候群やガン、認知症は「脳疲労」から起こると考え、「脳疲労」を解消することでこれらの病気を改善することを臨床の場で実践しています。最近になって、生理学的レベルでもわかったことがあります。それは、「脳疲労」の患者さんの多くに血液の中の「プラズマローゲン」という脂質成分が減少していたという事実です。



●教えていただいた方
藤野 武彦 先生

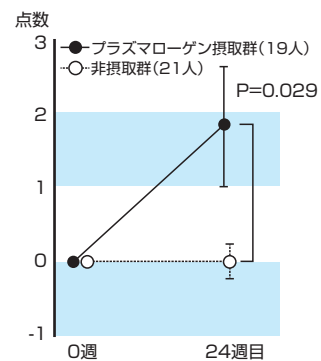
九州大学名誉教授
医学博士、内科医、循環器専門医。
27年前に脳疲労概念とその具体的治療法であるBOOCS理論を提唱。医学的有用性を実証してきた。また近年、脳疲労と脳内プラズマローゲンとの関係に着目し、重症脳疲労と考えられる認知症に対する有用性を実証しつつある。

「脳疲労」の
緊急サポーター

ホタテ由来プラズマローゲンを摂取すると

①軽度アルツハイマー病患者の
記憶力がアップ

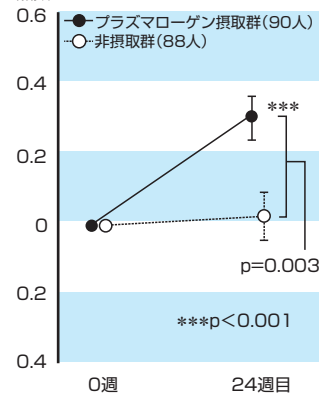
77歳以下
記憶検査(WMS-R(30分))



↑中でも77歳以下の方に
大きな改善傾向が。

②軽度認知障害から
認知症への進行を防ぐ可能性

認知機能検査
(MMSE-J (場所の見当識))



↑中でも「ここはどこ？」といった
場所の見当識に改善傾向が。

① 2014-2016年の二重盲検試験：人数328名 / EBioMedicine17(2017)199205
② 2014-2016年の二重盲検試験：人数178名 / J Alzheimer's Dis Parkinsonism (2018) 8:1