

“ごきげん脳” で脳老化・認知症を予防しよう！
 - DHEA/コルチゾール比の改善と脳年齢の若返りについて -

医療法人アエバ会 アエバ外科病院₁ 四ツ橋診療所₂

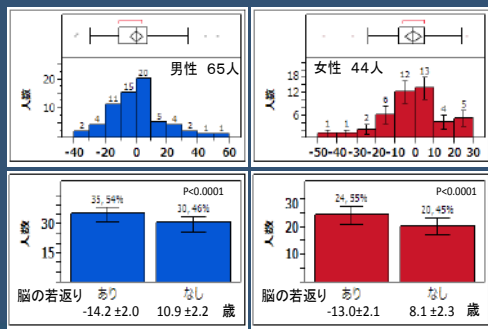
同志社大学大学院医学研究科アンエイジングセンター₃

草野 孝文₁ 安井 潔₂ 米井嘉一₃

【目的】前回、心の症状の改善で“ごきげん脳”を作ることが脳年齢の老化を予防できることを報告した。本会では心の症状、DHEA/コルチゾール比 (D/C 比) の改善、DHEA 補充療法などの脳年齢に及ぼす効果について検討した。【方法】2006 年 6 月から 2017 年 12 月までの間、複数回受診した男性 65 名 (67.0±8.5 歳、リピート率 35.9%、間隔 2.0 年)、女性 44 名 (71.2±12.0 歳、25.3%、2.5 年) の延 109 例にメンタルトレーニング (MT) 〈前向き・気晴らし・笑顔・楽しい食事・運動・睡眠〉を行った。そのうち血中 DHEAs 濃度の低下をみとめ、同意を得られた男性 12 名、女性 18 名に DHEA 25mg 補充療法を行い、脳年齢などに及ぼす効果について調べた。ウィスコンシンカードソーティングテストで脳年齢を測定し、D/C 比と脳年齢の相関を調べた。【結果】D/C 比は加齢とともに減少し (男性 N=181, $-0.37+36.9, P=0.68$ 、女性 N=174, $-0.22+23.0, P<0.001$)、心の症状 ($-0.19+24.5, P=0.02$ 、 $-0.27+52.3, P=0.09$)、脳年齢 ($-0.19+24.5, P<0.001$ 、 $-0.23+49.4, P<0.001$) と負の相関が見られた。MT は特に女性において心の症状を改善し、D/C 比は「幸せと感じない」の改善で増加し (N=44, $-3.16+1.50, P=0.03$)、「日常生活が楽しくない」 ($-2.36+1.20, P=0.05$)、「怒りっぽい」 ($-2.30+2.27, P=0.07$)、「生きがいが無い」 ($-2.00+1.60, P=0.08$) の改善で増加する傾向を示した。約半数に脳年齢が若返り、D/C 比の増加傾向がみられた (N=59/109, 54.1%, $2.03±1.29, P=0.09$)。DHEA 25mg 補充療法は D/C 比を増加させた (男性 N=12, $5.47±3.07, P=0.04$ 、女性 N=18, $5.72±1.81, P=0.01$)。

【結語】D/C 比は“ごきげん”の指標として臨床的意義が高いこと、MT、DHEA 補充療法は脳年齢を若返らせ、脳老化・認知症の予防となることが示唆された。

メンタルトレーニングによる
脳年齢の若返り



心の症状の改善効果と
DHEAs/コルチゾール比

