

Vol.115

院長 関の

Face to Face

2018年 1月 1日発行



随分昔の話ですが、当院すぐ傍にあるナイルレストランの店主が「インド人嘘つかない」というフレーズを流行らせたことがありま  
す。まあ、それは嘘としても、インド人にアルツハイマー病の発症が少ない...というのは本当の話のようです。カレーに用いる代表的なスパイスで鮮やかな黄金色を出す「ターメリック」(別名ウコン)には、アルツハイマ

# インド人はボケない?!



病の予防効果があることを、金沢大学山田正仁教授の研究チームが突き止めました。カレーをよく食べるインド人は、米国人に比べてアルツハイマーの発症率が1/4だということです。アルツハイマー病は発症の20年ほど前から脳内での病的な変化がはじまります。そのため、予防措置はそれなりにさかのぼって始める必要があります。

ですから、日頃の生活習慣、特に食生活が大切になります。

また、本格的なカレーのライスに使われる「サフラン」というハーブにも海馬の働きを向上させ、神経伝達がよくなる作用があることが発見されています。サフランは他のスパイスを刺激し、血液循環を良くすることも東京大学と九州大学の共同研究で明らかになりました。様々なスパイスに加え、ターメリックやサフランを一度に食べられるインドカレーを食べて、アルツハイマー病の予防に役立ててみましょう。

関 修一(せきしゅういち)

健育会 東銀座整骨院・整体院・

鍼灸院 院長

代替医療の総合治療院としての確立を目指す。タイトルの「face to face」患者さん自身と向き合って患者さんの症状と闘うことを願ってつけた