

認知症や、心筋梗塞防く



長く医者をしているが、一筋縄

で行かない患者さんもいる。そこ
がおもしろい。46歳のFさん。血
圧と脂質異常症の患者さんだ。が、
薬は嫌いで、運動もしない。魚を
勧めたら「認知症にならないと約
束できるか? センセ」とコワイ。

約束はできないが、色々なデー
タがある。65歳以上で魚を食べて
いたひとたちは7年後、アルツハ
イマー病の危険性が60%も減って
いた。魚に多いDHA(ドコサヘキ
サエン酸)には、アルツハイマー病
にみられるタンパク質「アミロイ
ドβ」が溜まらないようにする働
きがある。EPA(エイコサペンタ
エン酸)は、血液をサラサラにして

お魚ハンザイ

脳血管性認知症の予防に役立つ。

という医者の話を遮って、「魚
を食べないアフリカ人に、アルツ
ハイマー病が少ないのはなぜ?」
と迫ってくる。「寿命が短いと、
認知症も少なくなる」と答えるが、
ピンとこない様子。

だから「Fさんの場合、認知症
もそうだが、心臓がアブナイ」と
攻めに転じる。医者ともあるうも
のが、脅しをかけているみたいだ。
が、魚が日本人を心筋梗塞から守
ってくれているのは事実だ。食の
欧米化が進んだが、魚のおかげで
日本人の善玉コレステロールは減
っていない。

ちなみに、心筋梗塞の多いアメ

すしなら5貫が目安

リカ人の善玉コレステロールのレ
ベルは、日本人より約10%低い。
日本人も、もっと魚を食べるよう
にすれば、今以上に心筋梗塞は減
ると思われる。

魚といえば寿司。有難いことに、
寿司はこの頃の子供たちの一番の
好物らしい。Fさんも寿司なら食
べるという。ならば、背中の青い
魚だ。ブリやサンマなら1日50〜
60gも食べれば十分だ。寿司ネタ
は平均13gだから、ブリなら
4、5貫でよい。と、勧めたら、
Fさんが好きなのは卵焼きだとい
う。まいった。

(石黒修三||いしぐろクリニック
・脳神経外科専門医、金沢市在住)