

コーヒーにおける認知症とアルツハイマーの予防

橋 航平

有限会社クルックスクルーズ 代表取締役

キーワード：コーヒー，認知症，アルツハイマー，糖尿病，嗅球，海馬

はじめに

コーヒーがアルツハイマーや認知症，糖尿病の予防に効果があるということが話題になっている。

コーヒーの効用

これは65歳から79歳の被験者1,409人を対象にし，1972年から21年経過観察を行ったこの研究で，コーヒーを1日3～4杯飲んだ場合，認知症およびアルツハイマー疾患を発症するリスクは「全く飲まない」あるいは「それ以下しか飲まない」場合に比べて65%低下しているという実験的なデータに基づく。

コーヒーに含まれるカフェインが効果的に良いという認識もあるが，コーヒーの香りが記憶媒体として脳を刺激していたと考えられる。

団塊世代の高齢化

2020年の東京オリンピックを終えるその5年後には，団塊の世代である65歳以上の高齢者が日本の総人口の3分の1になることが予想されている。

最近，ニュースでも目立つようになったのが認知症高齢者の一人歩きや，自動車での踏み間違い事故，そして高速道路の逆走行行為である。何れも軽い動作はできるが，脳が読み取った情報が違っているケースが多いためこうした事故が絶えない。

香りについて

それら予防策として，香りというものに着目した。物質から放出される香りは，鼻から嗅ぐことが一般的だが，口から飲み物などを含み，鼻へ飲み込んだ空気を吐きだす行為でも感じ取ることができる。

嗅覚はそうすることにより鼻腔にある嗅細胞（嗅毛）を通じて嗅球を刺激し，香りの情報を脳に理解させる。

さらに面白いことにこの香りの情報は，嗅球を通じ嗅覚信号として海馬に蓄積される。これがいわゆる「懐かしい香り」や「ブランドの香り」などの記憶になる。

海馬への記憶

海馬に蓄積される嗅覚情報が多ければ多いほど，感じ取った香りの引き出しは増えると考えられる。

つまりコーヒーを飲むことで予防になるというよりは，海馬に蓄積された記憶が多いため結果としてアルツハイマーや認知症、糖尿病の予防につながったと推測される。

コーヒーと香りの将来

香りというものは今とても人気がある媒体で，香水の他にもリラクゼーションを目的としたアロマキャンドルやデュフューザーなど百貨店で多く取り扱われている。

また最近ではスマートフォンに取り付けるガジェットタイプの香り端末センチーや，電子タバコとして香りを楽しむことが出来るインフェルノが注目されている。

そのどちらにもコーヒーの香りはカプセルとして取り扱われているが，コーヒーという本来の香りとして嗅覚信号が海馬に蓄積されているからこそ楽しめると考える。

おわりに

コーヒーは，摂取することでの効用が注目されているが，味覚のみならず嗅覚からも同様に海馬に情報が蓄積される仕組みが確認された。

毎日1杯の淹れたての香り高いコーヒーを飲むこと，そして香ることによって人生のリズムを整えることが予防につながると期待している。

参考文献

Cardiovascular Risk Factors, Aging and Dementia /University of Kuopio/ Alzheimer's Disease (1/2009)