

茶研究 最前線

～県立大から～

●●4

日本人の平均寿命は1984年に男女共に世界一となったから、女性は1位を、男性も上位を維持している。

私たちは「長寿」という宝物を手に入れたと思われるが、最近「あまり長生きしたくない」と考えている人が増えているという新聞記事を目にした。親の介護などを経験し、自分が認知症や寝たきりになったらどうしよう、と考えておられる方は多いのではないだろうか。


確かに認知症の患者数は増加しており、特にアルツハイマー型の認知症が増加している。アルツハイマー病の原因はまだ十分には解

老化予防効果を検証


飲用習慣が脳機能低下抑制

マウスの脳の加齢変化

若齢マウス




高齢マウス



●前頭部(左部分)が萎縮している

●萎縮がほとんどない

緑茶カテキン摂取 高齢マウス



老化モデルマウスでは高齢になると脳の前頭部が萎縮し、学習・記憶能が低下する。緑茶カテキンを含む水を飲水として摂取していたマウスでは、脳の萎縮および脳機能の低下が抑制された。

明されていないが、最大の危険因子は加齢であることから、「脳の老化を予防すること」は認知症予防の第一歩と考えられる。脳の老化には食事、運動、

よく似た特徴を示す実験動物(マウス)を用い、脳機能への影響を検討した結果、緑茶中に含まれるカテキンが脳の老化を抑制する作用があることを見いだした。カテキンの中ではEGCGが重要であるが、緑茶として摂取しても効果があること、また中高齢から摂取し始めても効果があることを見いだしている。

食後および休憩時間などで1日数杯の緑茶を飲むことは、脳の老化予防となっていると考えられる。緑茶だけでなくミカンにも脳の老化を抑制する作用があり、現在それらの作用機構を研究している。

(海野けい子・薬学部准教授)