

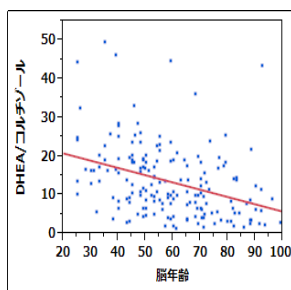
“ごきげん脳”で脳老化・認知症を予防しよう！ --DHEA/コルチゾール比の改善と脳年齢の若返りについて--

18

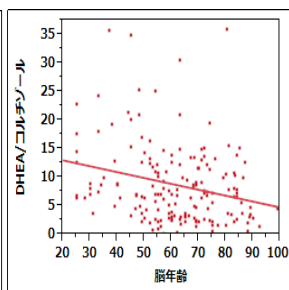
医療法人アエバ会 アエバ外科病院₁ 四ツ橋診療所₂同志社大学大学院医学研究科アンエイジングセンター₃草野 孝文₁ 安井 潔₂ 米井嘉一₃

【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「幸せと感ぜない」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 , $P=0.08$ ）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。



DHEA/コルチゾール比と脳年齢



DHEA/コルチゾール比と心の症状