日本神経学会　第10回特別教育研修会
（脳卒中・てんかん・頭痛・認知症・免疫コース）

スイーツセミナー１２

アルツハイマー病予防を見据えた食・サプリ・運動
―多面的アプローチによる認知症予防の重要性―

2026年9月13日（日）15：50～16：40

第４会場　千里ライフサイエンスセンター6階
千里ルーム Ａ（大阪府豊中市新千里東町1-4-2）

座長　**藥師寺 祐介** 先生
関西医科大学 神経内科学講座
主任教授

演者　**服部 頼都** 先生
国立循環器病研究センター 脳神経内科 医長
認知症先制医療開発部 特任部長

本セミナーはハイブリッド形式（現地+ライブ配信）にて開催いたします。
参加者全員にオンライン参加登録をお願いしております。
詳しくは研修会ホームページをご覧ください。
https://10neurology-kensyu2026.org/registration.html
※整理券の配布はございませんので、当日会場へ直接お越しください。

学会HP

共催　日本神経学会 第10回特別教育研修会
（脳卒中・てんかん・頭痛・認知症・免疫コース）
東和薬品株式会社

日本神経学会 第10回特別教育研修会
(脳卒中・てんかん・頭痛・認知症・免疫コース)
スイーツセミナー１２

アルツハイマー病予防を見据えた食・サプリ・運動
―多面的アプローチによる認知症予防の重要性―

服部 頼都先生
国立循環器病研究センター 脳神経内科 医長
認知症先制医療開発部 特任部長

アルツハイマー病をはじめとした老年期認知症は、アミロイドβ、リン酸化タウのみならず、高血圧症、糖尿病、脂質異常症、肥満、脳血管障害、APOE4などが複合的に関与する多因子疾患と考えられているため、理論上、アミロイドβのみの治療標的では認知機能の改善は難しい。このため、認知症予防において、多因子に作用しうる、食・サプリメント・運動による複合的介入は依然重要な位置を占める。食と栄養は単なる「脳によい食品」の摂取ではなく、脳血管障害、糖代謝異常、脂質異常、慢性炎症、酸化ストレス、低栄養・フレイルを包括的に制御する生活戦略として位置づけられ、地中海食、DASH食、MIND食に共通する食事パターンを整理し、日本人の食生活に応用可能な実践法を概説する。近年、サプリメントによる認知症予防が期待されている。フラボノイドであるタキシフォリンが期待されており、アミロイドβの生成・凝集阻害、オリゴマー形成阻害、糖化阻害、neuroinflammation・酸化ストレスの抑制、脳外へのドレナージ促進など、多面的に作用してアルツハイマー病などの認知症に対抗できる可能性が示されている。さらに、軽度認知障害または軽度認知症患者を対象とした観察研究では、摂取後にMoCA総スコア等の変化がみられる。一方で、現時点の臨床的根拠は限定的であり、二重盲検プラセボ対照試験のプロトコルが報告されている。最後に、認知症予防における生活習慣のなかでの運動の重要性も概説する。本講演において、食＋サプリ＋運動によって抗アミロイドβ抗体療法では標的としきれていない因子にいかに作用させながら認知症予防に生かしていくかを考察する。