

●はなせ診療所そよ風だより No45

2014年6月内科 吉澤泰介

◎現代の魔法の食品ココナツオイルについて

認知症にココナツオイルが効くことがあるということが最近知られるようになりました。『アルツハイマー病が劇的に改善した』という本が話題となり、医者である著者のメアリー・T・ニューポートさんは、自分の最愛の夫が、だんだん物忘れがひどくなり、若年性アルツハイマー病と診断され急速に認知症が進行したことに心痛め、何とか助けたい一心でインターネットから情報を集め最新の研究成果を始め、ありとあらゆる情報を集める中で、偶然ココナツオイルに出会う。早速メアリーは夫スティーブの朝の朝食のオートミールにココナツオイルを加えてみたところ、その日の認知症機能検査で、これまでにない高得点がでて、夫の状態が劇的に改善し、無気力、無表情だったのが嘘のように、冗談が言いあえるかつての夫が蘇ってきた。アルツハイマー病の病状の程度の指標としてよく使われる時計の絵（下の図）の良くなっていく変化をみて下さい。ココナツオイルの効果を確信したメアリーは、同じ境遇に苦しむできるだけ多くの人にこの情報を届けるのが使命だと思うようになり、最初は各界の著名人や大手マスコミ、全国アルツハイマー協会などに接触を試みたが、全く相手にしてもらえず、草の根の活動に切り替え、地域の自然食品店を回ってチラシを置いてもらったり、インターネットのブログで情報提供したりする。やがて、地元メディアに取り上げられたり、講演依頼が来たりと次第に反響が出始める。家族の顔が分かるようになった、会話ができるようになったなど、試してみても効果があったという人からのメールも届くようになる。勿論万人に効くというものでもなさそうですが、アルツハイマー病以外にもパーキンソン病から緑内障まで、実際に試して効果があった人からの体験談も載っている。（以上、訳者の日向やよい氏の文章を主に引用しました）西洋医学は東洋医学も含めて認知症に対し完全に現在白旗をあげている状態であり認知症の薬はあるも、その進行を遅らすだけであり、止めたり良くしたりすることは皆無です。アルツハイマー病は第3の糖尿病と言われています。糖尿病は悪化した時に、糖を利用できなくなり、脳は糖質の代わりに脂肪を分解してできたケトン体をエネルギーとして利用しようとしします。同じことがアルツハイマー病では、壊れてしまった細胞の復元は不可能ですが、生き残った脳細胞は、このケトン体を使って生存し続けます。このケトン体が、ココナツオイルなのです。家庭で頻用するオリーブ油とかでは効果がありません。ココナツミルクも全く別物です。ココナツオイルは脂肪からなるため脂肪の多い方（肥満、脂質異常症など）は、取りすぎには注意が必要です。ちなみにNHKが最近、抗加齢、若返りにココナツオイルが効くという番組をしたため、品薄になっています。スーパーには、あまり置いてなく百貨店やインターネットで買えます。同様に、癌細胞は正常の細胞と比べ糖質を大量に消費して成長するため、糖質を取らずタンパクや脂肪を大量にとれば、ケトン体が作られ、その結果、癌細胞を兵糧攻めにでき、癌にはケトン食にすることがよいと言われています。

