

体重が減り、頭脳明晰になり、感情的・精神的に安定するなど、すばらしい結果を得ています。サプリメントとしてもすばらしいのですが、それだけでなく、基本的な食べ物として、現在調理に使っているココナッツオイル以外の油はすべてココナッツオイルにすべきです。これほどさまざまに役に立つ製品はほかに知りません。それに味も最高です！」

マリー・D（看護師）

アルツハイマー病とその他の脳疾患

「早急に手を打たなければならないのはわかっていました。夫のブルースの症状は日に日に悪くなっていたんです。認知症が急激に進んでいました。夫は簡単な文をひとつ作るのも難しくなっていました。何をしてほしいか私に伝えることができないんです。ほんの簡単な身の回りのこともできなくなりました。あのまま続いていたらどうなっていたかわかりません」。カ

ナダのペイズリーに住むキャロル・フレットは言う。

その数カ月前、引退前は牧師であり、キリスト教を題材にした小説4冊の著者でもあるブルース・フレットは、心臓に炎症が起きる心内膜炎を患った。ブルースの場合、原因は真菌による感染だった。感染のために心臓の一部が破壊され、彼は心臓弁置換の手術を受けなければならなかった。感染は血液に広がり、脾臓、胆嚢、肝臓、そして脳が感染した。危篤状態に陥り、死にかけたことも2、3度あったが、なんとか生きながらえた。だが感染は彼の脳細胞を破壊し、認知症が残ったのである。医者はキャロルに、認知症が治る見込みはなく、彼が説教に立つことは二度とないだろうと言った。

ブルースは、読むこともできず、まともに話すことすらできなくなった。何をするにも助けが必要で、何もかもキャロルがしてやらなければならなかった。「夫はなくしたものと諦めました」とキャロルは言う。「小さな子どもの面倒をみているようでした」

ブルースは、ミニメンタルステート検査(MMSE)と呼ばれるテストを受けた。認知症患者について、認識機能障害の程度を検査し、診断し、観察するために使われるテストである。

30問の質問があり、正解が25〜30問なら正常、20〜24問は軽度の障害、10〜19問は中程度、10

問未満ならば重度の認識障害とみなされる。ブルースは11問正解で、もう少して重度の認知症というところだった。

認知症になった夫の世話をするストレスがキャロルにのしかかった。医者はブルースを養護施設に入れるよう勧めたが、キャロルにはそれはできなかった。ほかに解決策があるはずだった。キャロルはほかの方法が見つかるよう神に祈った。

翌日、フェイスブックで新しい友人ができた。その人は自分のページに、YouTube 上にある、ココナッツオイルを使って夫のアルツハイマー病を改善させることに成功した女性医師のインタビュー映像へのリンクを貼っていた。その数週間前、キャロルはスーパーで衝動的にココナッツオイルを買ってあった。看護師に勧められたからだだったが、彼女はそのことをすっかり忘れていた。

ビデオに触発されて、キャロルはブルースに大さじ2杯ほどのココナッツオイルを食べさせてみた。3時間経たないうちに、ブルースはここ数カ月なかったほど明瞭な口調で話し始めた。キャロルはそれから毎日ココナッツオイルを食べさせた。1カ月後、彼は自分の身の回りのことは全部自分でできるようになっていた——電話もかけられたし、コンピュータも使えたし、

短い本を読むこともできた。1カ月前にはやってみようとも思わなかったことばかりだ。さらに彼は本棚さえ作り始めたのだ。

「夫が戻ってきたんです！」とキャロルは嬉しそうに言う。「今でも毎朝、ブルースが目覚まして、混乱せずに私に話しかけてくれるたびに神様に感謝しています」

医者は驚いた。そしてもう一度ミニメンタルステート検査を受けるように指示した。ブルースには打つ手だてがない、と彼に判断させた、あのテストである。今回は、ブルースは30点満点中24点をとった。正常との境目だ。キャロルは医者に、自分の祈りが届いてココナッツオイルを使い始めたのだと話した。医者は笑ったりはせず、こう言った——「今していることを続けなさい、効果が出ているんだから」。

ブルースの状態は日に日によりくなり、結婚式を執り行うなど、牧師の仕事も一部再開した。ブルースとキャロルは結婚して43年になるが、ココナッツオイルのおかげでこれからも末永く幸せに暮らせそうだ。

ココナッツオイルには確かにいろいろな効用があるが、認知症を治すなどということが可能なのだろうか？ 信じられないかもしれないが、今ではココナッツオイルは、アルツハイマー

病をはじめとする認知症の治療法として可能性があると考えられている。

アルツハイマー病は、最も一般的な認知症である。アルツハイマー病に伴う精神機能のゆっくuriとした後退は、普通、ほとんど気づかないほどの記憶の欠落から始まって、やり慣れた仕事を計画したり実行したりすること、また論理的に考えたり判断を下すことができなくなっていく。最終的には記憶障害がひどくなり、まともな生活ができないほどになる。言葉を正しく言えなくなったり、気分や性格が変化することもある。興奮しやすくなったり、判断力が低下したり、精神錯乱、気分的な引きこもり、方向感覚の喪失、幻覚症状なども一般的だ。発作や失禁を起こし、常に誰かが付き添っていない場合もある。そして最終的には死に至る。

アルツハイマー病は、60歳を超えてから発症する場合が多い。しかし、40代や50代で発症する人の数も増えている。アルツハイマー病患者は、診断から平均8年生きるが、それより短いことも長いこともある。その余命には、診断されたときの年齢や、ほかに健康上の問題があるかどうかの影響する。

アルツハイマー病は普通の老化現象の一部ではなく、不治の病である。アルツハイマー病患

者の脳は、自然に歳をとった老齡者の脳とははつきりと異なっており、組織の変性、損傷、プ
ラーク形成が著しい。

現時点では、アルツハイマー病に有効な治療法はない。アルツハイマー病と診断されるのは、
死を宣告されたと同じことだ。治療といっても、症状の軽減に重点を置き、同時にアルツハイ
マー病を抱えての生活が少しでも管理しやすくなるような助けと支えを提供しようとするこ
としかできない。患者はアルツハイマー病の進行状態を逐一味わうほかはなく、最後には辛い死
が待っている。

アルツハイマー病の根本的な問題は、脳が効率的にブドウ糖（血糖）を利用できず、エネ
ルギーの生産ができなくなることである。この、エネルギー変換の不具合によつて、脳細胞は飢
餓状態になり、ストレスに耐える力が弱くなる。その結果、脳は急激に老化し、認知症に至
るのである。

最近まで、認知症は一度なったら治らないものとされていた。一時は、私たちの脳細胞は再
生できないものと考えられていたのである。私たちは、生まれたときに持っていた脳細胞を生
涯使い続けるものと科学者らは考えていた。脳細胞が死ねば、それは永遠に失われるものと思

われていたのだ。だが最近の研究で、それが間違っていたことがわかった。脳は、歳をとつてからも新しい細胞をつくることができるし、事実つくつているのである。これは、正しい治療を施さえすれば、認知症をはじめとする神経疾患は回復が可能であることを意味している。

幸い、効果的な治療法はある。そしてそれは、薬も手術も必要としない、食事を基本としたものだ。食べ物に含まれる炭水化物は、体内でブドウ糖に変換される。そして細胞がブドウ糖をエネルギーに変える。私たちが生存し、体が機能するために必要なエネルギーである。

食事と食事の間や、夜眠っているとき、あるいは断食中など、しばらく食べ物を口にしないでいると、血液中のブドウ糖値が下がる。けれども体細胞は絶えずエネルギー源を必要とする。そこで、細胞が必要とするエネルギーを維持するために、脂肪細胞から脂肪酸が放出される。脂肪酸は、ブドウ糖と同じように、燃やされてエネルギーをつくることができる。こうして体細胞は、常にブドウ糖か脂肪酸のどちらかから、絶え間なく必要とする燃料を手に入れることができるようになっていいる。この仕組みは体には適しているが、脳には適さない。脳が必要とするエネルギーは、脂肪酸からは得られないからだ。

脳は体の中で最も代謝活動が活発な臓器である。機能を維持するためには、眠っている間で

さえ、絶え間ないエネルギー補給を必要とする。エネルギーの補給が少しでも滞れば脳の機能は著しく阻害される。血液中のブドウ糖量（血糖値）が下がると、脳は、機能を維持し、生き残るために、それに代わるエネルギー源を必要とする。この代替エネルギー源は、ケトン体またはケトンと呼ばれる形で存在する。ケトンとは、特に脳に栄養を与えるために肝臓でつくられる、特別な種類の高エネルギー燃料のことだ。肝臓は、蓄えられた脂肪からケトンを産生する。普通の状態では、ケトンが産生されるのは血糖値が低いときだけだ。血中のブドウ糖濃度が低くなるとケトンの産生が始まるのである。次に食事をとると、ブドウ糖濃度が回復し、ケトンの産生が減少する。こうすることで、脳には常に、ブドウ糖かケトンのどちらかが供給される。

アルツハイマー病にかかった脳細胞は、脳の主要なエネルギー源であるブドウ糖を代謝することができなくなる。十分なエネルギーを得られなくなった脳は、徐々に変性を起こして死んでしまうのだ。だがケトンとは、アルツハイマー病に伴うブドウ糖代謝不良とは関係なく機能する。だから、十分なケトンが継続的に供給されれば、脳に必要なエネルギーを満足させられるのである。ただし、ケトンが産生されるのは炭水化物（ブドウ糖の主な材料）の摂取が少ない

ケトン体は脳に栄養を与えるために肝臓で作られる。飢餓に落ちても脳細胞を最後まで活動させるためだ。

ときだけだ。それはつまり、ごくわずかしかな食べない、あるいはまったく食べ物を口にしないときである。

もちろん、断食は現実的な解決策ではない。だが、食べ物に含まれる炭水化物が非常に少なくても、必要なカロリーや栄養素はタンパク質と脂肪から得ることができる。これをケトン食療法という。ケトン食療法は過去90年にわたって、もうひとつの脳疾患、てんかんの治療に使われてきた。ずっと以前のことだが、数週間にわたって食を断ち、水しか飲まずにしていると、てんかんの症状が大幅に軽減され、完全に治ってしまうケースも多いということがわかったのである。その理由は、断食中、脳には絶えずケトンが供給され、それが必要なエネルギーを提供しただけでなく、脳細胞の損傷を癒やし、新しい脳細胞の生成を促したからだ。当時の研究者

たちは、断食の効果を数週間以上、たとえば1年くらい持続することができれば、ヒーリングが起きる時間が長くなり、治癒率が上がるだろうと考えた。もちろん、患者に1年間断食させることなどできない。そこで彼らが考え出したのが、断食中の代謝効果をまねながら、健康維持に必要な栄養は提供できる食事法だった。それがケトン食療法である。ケトン食療法は、薬の効かない重度のてんかんにも非常に効果があることが証明された。

食を減らしケトン体の生成を促す
=> 脳細胞が活性化する

ケトン食療法が、てんかんに伴う脳障害の矯正に非常に効果的であることが実証されたため、研究者たちは、ほかの脳障害にもこの方法を使えるのではないかと考え始めた。パーキンソン病、筋萎縮性側索硬化症（ルー・ゲーリック病）、ハンチントン病、外傷性脳損傷、脳卒中、慢性頭痛、**鬱病などの神経変性疾患**を対象とした初期の研究は、ケトン食療法がさまざまな脳障害の症状を軽減させるという結果を示した（Tieu, 2003 / Gasior, 2006 / Zhao, 2006 / Duan, 2003）。アルツハイマー病の動物モデルにもケトン食療法は良い効果を見せた。動物実験では、脳内にできるアルツハイマー病様のプラークが減り、視空間記憶やタスク学習能力が向上し、短期記憶力も良くなったのである（Van der Auvera, 2005 / Costantini, 2008）。

典型的なケトン食療法では、肝臓を刺激して脂肪をケトンに変換させるため、炭水化物摂取量を非常に低く抑えなければならない（総カロリー量の2パーセント前後）。通常は、私たちの一日のカロリー摂取量のうち、約60パーセントが炭水化物である。それがたったの2パーセントに減れば、その差はほかの栄養素で補わなければならない。脂肪がタンパク質だ。ケトン食療法では、ケトンをつくるのに必要な原料として、炭水化物を脂肪で置き換える。ケトン食療法は、アルツハイマー病をはじめとする神経変性疾患の治療に大いに有望ではあるが、おいし

うつ病の治療に効果あり

くて、しかも80〜90パーセントが脂肪分で構成される食事を作るのは容易なことではない。

幸いなことに、ある種の脂質——具体的には中鎖脂肪酸トリグリセリド——は、血糖値や食事中の炭水化物の量に関係なく、体内でケトンに変換される。中鎖脂肪酸トリグリセリドを摂取すると、その一部は、ほかに一緒に食べたものが何であろうと関係なく、ケトンに変換されるのだ。つまり、どんな食事であれ、適切な量の中鎖脂肪酸トリグリセリドを加えることで、それをケトン食療法に変えることができるのである。現在てんかんの治療に使われているケトン食療法には中鎖脂肪酸トリグリセリドが使われているので、食事に含まなければならない脂肪分が少しで済み、食べてよいタンパク質と炭水化物の量が増えるので、ずっと食べやすくなる。

中鎖脂肪酸トリグリセリドを食事に加えると、脳に非常に良い影響を与える。アルツハイマー病と戦うための新兵器である。臨床研究では、中鎖脂肪酸トリグリセリドは、現在の医療科学で知られているほかのどんなアルツハイマー病の治療法よりも良い結果を出している。

たとえばある研究では、アルツハイマー病患者が、中鎖脂肪酸トリグリセリドを含んだ飲み物あるいは含まない飲み物を飲み、その90分後に認識力テストを行った。中鎖脂肪酸トリグリ

ココナッツオイルに含まれる
中鎖脂肪酸トリグリセリド
が脳に良い作用する

セリド入りの飲み物を飲んだ患者は、そうでない患者と比べ、テストの点数が有意に高かった (Reger, 2004)。この研究結果が特筆すべきなのは、**中鎖脂肪酸トリグリセリドをたった1回摂取しただけで、認識機能にかなりの改善が見られたという点だ。**ほかのどんなアルツハイマー病治療薬や治療法も、この結果には遠く及ばない。

てんかんの治療や、アルツハイマー病をはじめとする神経変性疾患の研究に使われた中鎖脂肪酸トリグリセリドの原料は、ココナッツオイルである。ココナッツオイルをほんの大きじ1杯か2杯 (15〜30ミリリットル) とるだけで、血液中のケトンの濃度は治療レベルに達する。ケトンエネルギーをつくるのに使われてしまうので、血液中のケトン濃度を維持するためには、これを1日に3回繰り返す必要がある。

日常の食事にココナッツオイルを加えるのは、脳の健康には非常に優れた効果があるが、ココナッツオイルだけでは完全とは言えない。食べ物そのものも脳の健康に関係がある。**何を食べるかによって、ココナッツオイル療法の効果を補強する場合も邪魔をする場合もあるのだ。**間違った食事をとれば、ココナッツオイルの効果を妨害することになる。食事にココナッツオイルを加えたアルツハイマー病患者の中に、目覚ましい効果が出る人もいればさしたる改善が

見られない人もいるのはそういう理由である。

脳にとって一番良い食事は、必ずしも、減量のエキスパートやファッション雑誌が勧める、いわゆる「ヘルシーな」食事とは限らない。必要なのは、脳の健康を増進するためにデザインされた治療食なのだ。

正しい食事とココナッツオイルを組み合わせれば、アルツハイマー病の進行を食い止め、相当程度の回復をもたらすことができる。病気の進行のほとんどの段階でも、アルツハイマー病という下方スパイラルをストップすることができなのだ。ただし、病気の進行を逆転させやすいのは、初期と中期段階である。私は、著書『Stop Alzheimer's Now! (今すぐアルツハイマー病をストップさせよう!)』の中で、アルツハイマー病との戦いに勝利するために、どうやってココナッツオイルと脳に良い食事を組み合わせればよいのか、詳しく説明している。そこにまとめてあるやり方は、ほとんどの種類の認知症はもとより、パーキンソン病、多発性硬化症、その他の神経変性疾患の治療にも適している。このアプローチはまた、てんかんや自閉症といった発達障害にも効果がある。子どもが対象の場合は少々やり方が違うので、別の著書『Stop Autism Now! (今すぐ自閉症をストップさせよう!)』に詳細を記した。

アルツハイマー病は老人だけの問題ではない。誰がアルツハイマー病になるかは知りようがない。私たち全員にその危険性はあるのだ。アルツハイマー病は突然起きる病気ではない。それは進行性疾患で、最初の症状が表に出る何十年も前から始まっている。最終的にアルツハイマー病につながる疾患は、早ければ10代の頃、あるいはそれ以前に始まることもある。人が歳をとるにつれて、脳細胞は加速的に死滅する。脳にはもともと死滅したニューロンの働きを補う力があるので、それが問題を見えなくするのだが、やがては通常の脳の機能を保つことができないまでに、残された細胞が少なくなってしまう。明らかな症状が表れる頃には、記憶を司る脳細胞の約70パーセントがすでに破壊されている。アルツハイマー病に対処したければ、症状が表れるのを待つ必要はない。昔から「転ばぬ先の杖」と言うが、こと神経変性についてはそのとおりだ。アルツハイマー病は、人生をめちやめちやにされる前に食い止めることができる。日常の食生活に加えたココナッツオイルがそれを手助けしてくれるだろう。

ココナッツオイルでより健康に