

# 〈仮説〉

## 医療・介護イノベーション

医療、介護の新しいカタチ

### 認知症は【快便】で 治る、改善する！

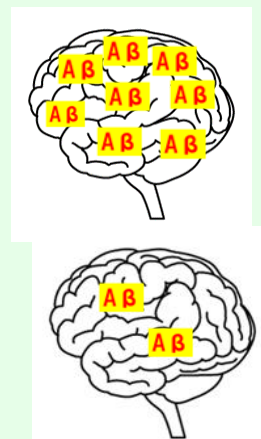
①予防 ②治癒、改善 ③発症を遅らせる ④介護度 ↓

患者数(65歳以上、2025年)

認知症 7.7人に1人

MCI(軽度認知障害) 6.5人に1人

認知症発症前の段階



認知症(アルツハイマー型)を誘発するアミロイドβ(異常たんぱく質)の脳内への蓄積イメージ ↑

認知症は「**脳**」の病気というより、根本は「**腸**」の病気！  
腸を元気(整腸)にすれば、認知症は治る。改善する！

**今のところ認知症に有効な薬はない。**

**認知症の特効薬は「快便」「快食」「快眠」「運動」**

**特に【快便】と【運動】**

全体の約7割を占めるのがアルツハイマー型認知症。脳の神経細胞が減っていくことで、脳が萎縮し、認知機能が衰えていく疾患。

異常たんぱく質(アミロイドβ)が長年にわたって脳内に蓄積することで起こる。脳内のアミロイドβは、通常は短期間で分解・排出されるが、加齢や生活習慣の乱れによって溜まりやすくなる。

アミロイドβの蓄積は発症の約20年以上も前から始まる。アミロイドβは健康な人の脳内にも存在しているが、体内の酵素の働きによって分解され排出されている。

**腸と脳は密接につながっている！【快便】習慣で認知症は改善！**

人体は「口」から「お尻」まで1本の管。

不調の原因は便秘、便通不良。便通が良好ならカラダは好調。



**腸のストレス ⇒ 脳のストレス**  
便秘、便通不良                      認知症

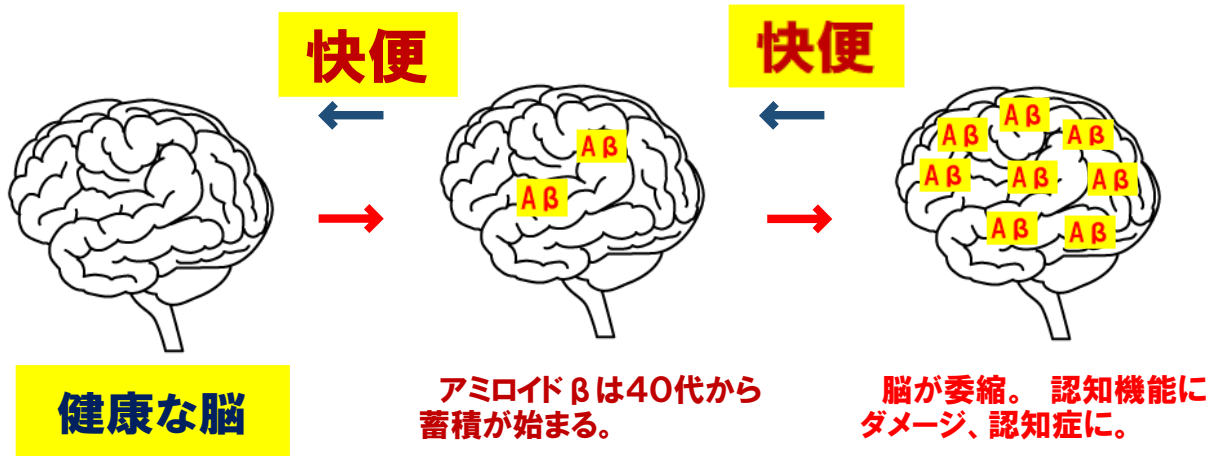
**↓ 免疫力の7割は腸が担う！**

内科的疾患、がん、難病(潰瘍性大腸炎等)、奇病、うつ病、免疫機能の誤作動(アレルギー性等)、自律神経の乱れ等の発症

毎日、少しずつ食べる片栗粉が、腸壁を心地よくマッサージしながら通過していき、発がん性や認知症誘発の有害物質等を便にして体外に排出し、お腹(腸)をきれいに掃除してくれます。

# 【快便】習慣でアミロイドβ(異常たんぱく質)を溜め込まず、早く出す！

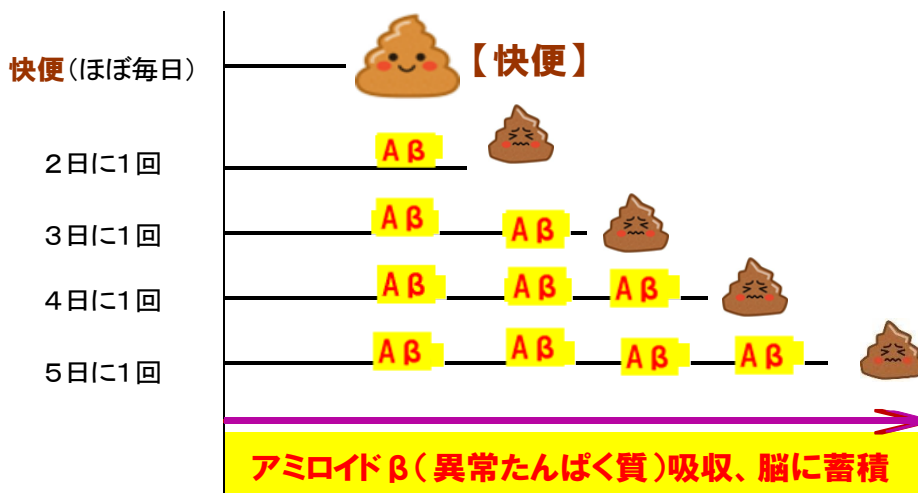
毎日の【快便】習慣は、脳内に溜まったアミロイドβ(脳の酸化)を洗い流して、認知機能を徐々に還元(還元、治癒、改善)してくれます。



5つの生活習慣で「認知症」を撃退 ①快便 ②運動 ③歯の手入れ(歯周病) ④知的活動 ⑤コミュニケーション

## 便秘、便通不良が認知症(アルツハイマー型)を呼び寄せる！

### アミロイドβ(異常たんぱく質)の脳への蓄積(イメージ)



## 認知症は「発症しない」ことが一番大事！

脳細胞は歯周病によっても傷つき、認知機能のダメージにつながる。

「運動」で脳細胞を活性化。 知的活動＝「好奇心と探求心」をいつまでも！

# 排便習慣と認知症との関連

多目的コホート研究(JPHC研究)からの成果報告

国立がん研究センター(Public Health、 2023年6月Web先行公開)。

**男女ともに、便の頻度が少ないグループほど、認知症リスクが高い**

**男女ともに、便が硬いグループほど、認知症リスクが高い**

## おなか(腸)の不機嫌状態が病気を招く！

現代の食生活は洋食化、簡便化。そして「食べ過ぎ」と「運動不足」の状態。加えて、腸内環境を整えてくれる第6の栄養素である【食物繊維】が働き盛りである20～50代で10g(4割)以上不足。特に20、30代では半分くらいしか摂っていない。

**この食物繊維の不足分を片栗粉で補ってやれば、「おなか(腸)はご機嫌になり、病気は退散し、体調はすこぶる好調になります。**

## 下剤を常用している人は認知症リスクが上昇

イギリスの中高年者を対象とした研究。海外の医学誌『Neurology(ニューロロジー)』で発表。2023年2月22日掲載

認知症のない40～69歳の成人50万人を対象に、4週間にわたって市販の下剤、すなわち「便秘薬を常用(ほぼ毎日使用)した人」と「そうでない人」を約10年間追跡調査。

その結果、下剤を常用する人はあらゆる原因による認知症の発症リスクが1.5倍、血管性認知症の発症リスクが1.6倍高かった。

複数のタイプの下剤を併用する人や、浸透圧性下剤(浸透圧を利用して大腸内の水分を増やし、便を柔らかくして排便を促す)を使用している人は、特にリスクが高かった。

# 快便研究所が掲げる目標 (イメージ)

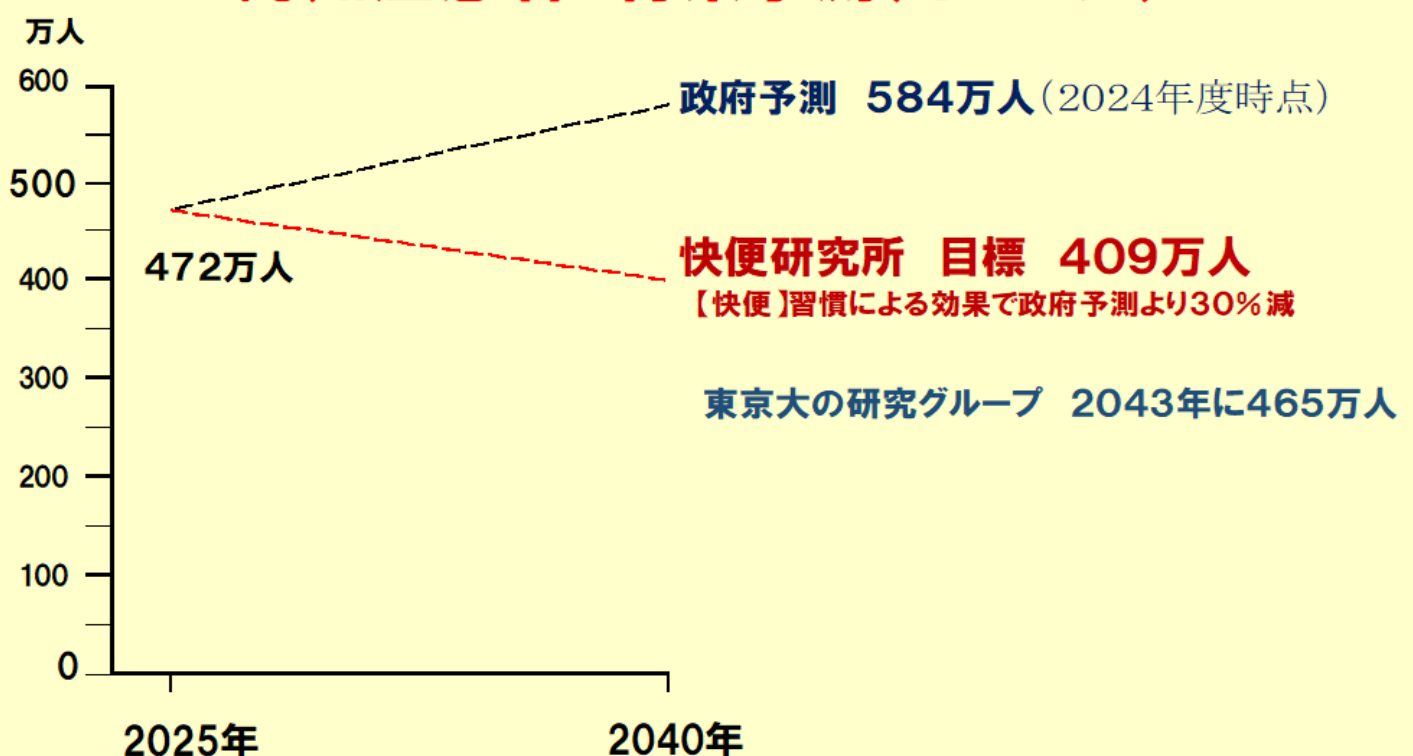
2040年時点の政府予測より30%減らす!  
(584万人) ⇒ (409万人)

認知症(アルツハイマー型)は根源的には腸の病気。腸が元気(快便整腸)なら、認知症は治る、減らせる!

【快便】習慣が、脳内に溜まった異常たんぱく質(アミロイドβ)をきれいに掃除してくれます。【脳腸相関】

特に介護度1や2、あるいはMCI(軽度認知障害)の患者は、2~3か月もすると改善の兆し、効果が日増しに見えてきます。【快便快脳】

## 認知症患者 将来予測(イメージ)



## 認知症の将来予測

	2025	2040	2040
	政府予測		快便研究所 (政府予測より 30%減)
①総人口(万人)	11,989	10,698	10,698
②高齢者人口(万人)	3,629	3,879	3,879
③認知症患者数(万人)	472	584	409
④高齢者人口に占める 認知症割合(%、③/②)	13.0 7.7人に1人	15.1 6.6人に1人	10.5 9.5人に1人
⑤総人口に占める 認知症割合(③/①、%)	3.9	5.5	3.8

資料：③は厚生労働省(二宮九大教授、2024年度)。①②は国立社会保障・人口問題研究所の日本の将来推計人口(令和5年推計)

東京大の研究グループは、高齢日本の20年後の認知症を予測。  
2043年は465万人に減る。認知症は減るが格差は拡大、フレイルの合併も増える。女性はとくに深刻と発表(2022年5月)している。

2043年の人口予測での高齢者人口は約3900万人。認知症患者数を465万人とした場合、高齢者8.4人に1人が認知症となる。

## 認知症、介護関係の 施設、スタッフの皆様へ

この【仮説】を是非、お試してください。

まずは①施設長、職員等自ら、②下剤を使っている入所者、③認知症がある入所者で。片栗粉は食べ物。副作用なし、安全、安心、安価です。

きっと症状が治癒、改善し、本人はもとより家族からも、そして地域社会からも喜ばれ、感謝され、介護施設の評判とステータスが劇的にアップします。

またケアを行う家族や介護スタッフの負担が大きく軽減され、介護環境が劇的に改善されます。介護での最大の悩み【ウンコ】問題も解決、改善。

質の高いケアが実現。生産性と業績は向上。人手不足が進む中、離職や求人への悩みも緩和されます。

# 医療イノベーション

## 免疫力アップ3か条

- ①快便整腸 ②自律神経(中庸) ③生活習慣を正せ!

免疫力の低下と誤作動(免疫異常)が「がん」、潰瘍性大腸炎等の難病、奇病、花粉症等のアレルギー性疾病を招く!

## がん患者の減少

(現在)2人に1人 ⇒ 3人に1人へ。発症年齢を遅らせる。

【快便】習慣で免疫機能を活性化。  
免疫力アップで「がん」を抑制、消滅!

### がんを防ぐための新12か条

- ①たばこは吸わない
- ②他人のたばこの煙を避ける
- ③お酒はほどほどに
- ④バランスのとれた食生活を
- ⑤塩辛い食品は控えめに
- ⑥野菜や果物は不足にならないように
- ⑦適度に運動
- ⑧適切な体重維持
- ⑨ウイルスや細菌の感染予防と治療
- ⑩定期的ながん検診を
- ⑪身体の異常に気がいたら、すぐに受診を
- ⑫正しいがん情報でがんを知ることから

国立がん研究センター  
がん予防・検診研究センター (2011年)



# 快便

整腸  
腸内環境の改善

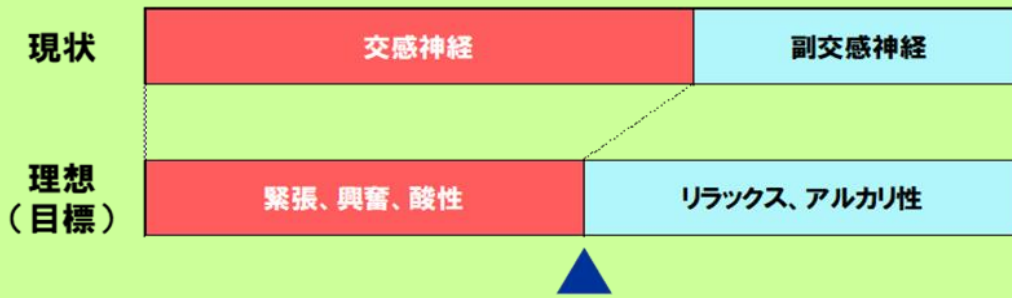
## 病は気から

自律神経  
(交感神経と副交感神経)

【快便】習慣は、抗がん剤の副作用を緩和し、薬効を高めてくれます。

# 自律神経(中庸)

# 病は気から



	交感神経	副交感神経
スイッチ	オン	オフ
状態	緊張、興奮	リラックス
	仕事(放電)	休暇(充電)
	昼間(活動、攻撃)	夜間(睡眠、守備)
	酸性	アルカリ性
乱れの原因	ストレス、不規則な生活習慣、季節の変わり目、更年期等の体質の変化など	

自律神経を整える方法は、ストレス解消、生活習慣を正す、明朗快活、物事の見方や考え方を変える、何事もほどほど(腹八分、中庸)、漢方、鍼灸、アロマ等いろいろあります。試してみて、自分流の健康法を見つけ、習慣化してください。

## 健康の4要素 「快便、快食、快眠、運動」

	生活習慣病を招く原因
<b>快便</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・欠食(特に朝食抜き) ・食の欧米化、簡便化 ・野菜・果物の摂取不足</li> <li>・運動不足 ・食物繊維の摂取不足(片栗粉で解決) 等</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>腸が喜ぶ片栗粉(不溶性食物繊維のエース)</b></p>
<b>快食</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・偏食 ・飽食 ・過食 ・美食 ・肉類、油脂、塩分・糖質の過多 ・喫煙 ・飲酒 等</li> </ul>
<b>快眠</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレス ・体内時計の乱れ ・運動不足 ・スマホ中毒 ・服薬の副作用 等</li> </ul>
<b>運動</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・長時間労働 ・車社会 ・不活発病(座りっぱなし) ・無精 ・自律性の欠如 等</li> </ul>

**快便は健康のバロメーター 幸せは腸で決まる。**

**予防に勝る薬なし。**

病気は、①食べ物で治す ②生活習慣で治す ③薬で治す。【快便】は服薬効果を高める＝減薬