

◎脚注

以下に挙げた書籍や科学論文は、本書で述べた考え方について理解を深める助けになるとともに、さらなる探究への扉も開いてくれることだろう。以下の研究の最新版やその他の研究結果をご覧になりたいかたは、私のサイト (<https://www.drperlmutter.com>) をご覧いただきたい。充実したデータベースをトピック別に検索できるようになっている。

また、メインメニューの「Focus」も覗いてみてほしい。無料ニュースレターの購読を申し込めば、私の e メール・コミュニティの仲間にもなれる。

プロローグ

1. デイビッド・パールマター、「私たちがアルツハイマー病を予防できる理由、予防せねばならない理由」、*The Daily Beast*、2013年8月22日、<https://www.thedailybeast.com/why-we-can-and-must-focus-on-preventing-alzheimers>
2. アレシオ・ファサーノほか、「セリアック病患者およびセリアック病に由来しないグルテン過敏症患者の小腸生検外植片の透過性に対するグリアジンの影響」、*Nutrients* 7, no. 3 (2015年) : 1565-76.
3. モーリーン・M・レナードほか、「セリアック病とセリアック病に由来しないグルテン過敏症」、*JAMA* 318, no. 7 (2017年) : 647-56.
4. ミカル・シュナイダー・ピアリ、ジョシュア・ソネン、「アルツハイマー病の進行に逆らう認知予備力のバイオマーカーとしての脳における BDNF 発現」、*Neurology* 86, no. 8 (2016年) : 702-3.
5. アルツハイマー病協会、「2017年アルツハイマー病の実態と数字」、*Alzheimer's & Dementia* 13 (2017年) : 325-73、https://www.alz.org/documents_custom/2017-facts-and-figures.pdf
6. 国際アルツハイマー病協会、<https://www.alz.co.uk/>
7. 国際アルツハイマー病協会、「2015年世界アルツハイマー病報告書」、<https://www.alzint.org/u/WorldAlzheimerReport2015.pdf>
8. ニコラオス・スカーミーズほか、「身体的活動、食事とアルツハイマー病罹患リスク」、*JAMA* 302, no. 6 (2009年) : 627-37.
9. ジョナサン・グラフ＝ラドフォード、「地中海式食事はアルツハイマー病のリスクを低減できるのか?」、メイヨー・クリニックのウェブサイト FAQ、2018年2月2日、<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/alzheimers-disease/expert-answers/alzheimers-disease/faq-20058062>
10. アリスン・オーブリー、「平均的アメリカ人は今年、文字どおり1トン食べた」、*The*

Salt (ブログ)、NPR (2011年12月31日)、<https://www.npr.org/sections/thesalt/2011/12/31/144478009/the-average-american-ate-literally-a-ton-this-year>

11. アニー・L・カルバーほか、「閉経後の女性に対するスタチン使用と糖尿病リスク 女性の健康イニシアチブより」、*Archives of Internal Medicine* 172, no. 2 (2012年) : 144-52.
12. ヘナ・セダーバーグほか、「スタチン治療による糖尿病リスクの増加には、インスリン感受性、インスリン分泌の乱れが関連している：6年間にわたる METSIM コホート追跡研究」、*Diabetologia* 58, no. 5 (2015年) : 1109-17.
13. オーサ・ブロムストラムほか、「食事性抗原に対する母親の抗体と子孫が非情緒的精神病になるリスク」、*American Journal of Psychiatry* 169, no. 6 (2012年) : 625-32.
14. チンティン・フーほか、「ホモシステインとアルツハイマー病：メンデルランダム化による因果関係の証拠」、*Journal of Alzheimer's Disease* 52, no. 2 (2016年) : 747-56 ; リャン・シェン、H・F・ジ、「ホモシステイン、葉酸、ビタミン B₁₂ とアルツハイマー病の関連性：メタ分析からみた考察」、*Journal of Alzheimer's Disease* 46, no. 3 (2015年) : 777-90.
15. フェイ・マほか、「軽度認知機能障害とアルツハイマー病における血しょうホモシステイン、血清葉酸、ビタミン B₁₂ の濃度：ケース・コントロール研究」、*Nutrients* 9, no. 7 (2017年) : 725.

第1章

1. エリック・スティーンほか、「インスリンおよびインスリン様成長因子の発現とアルツハイマー病の信号メカニズム——これは3型糖尿病か?」、*Journal of Alzheimer's Disease* 7, no. 1 (2005年) : 63-80.
2. ローズバッド・O・ロバーツほか、「主要栄養素の摂取比率が軽度認知機能障害や認知症のリスクに及ぼす影響」、*Journal of Alzheimer's Disease* 32, no. 2 (2012年) : 329-39.
ラメスク・カンディマーラほか、「アルツハイマー病は3型糖尿病か? 批判的評価」、*Biochimica et Biophysica Acta* 1863, no. 5 (2017年) : 1078-89.
3. マーク・ビットマン、「アルツハイマー病は3型糖尿病か?」、*Opinionator* (ブログ)、*New York Times*、2012年9月25日、<http://opinionator.blogs.nytimes.com/2012/09/25/bittman-is-alzheimers-type-3-diabetes/>
ビットマンの記事は3型糖尿病について素晴らしい説明を展開している。同じく専門家ではない人がさまざまな研究について考察した最新記事、「糖分とアルツハイマー病の驚くべき関係」(オルガ・カザン、*The Atlantic*、2018年1月26日)にも注目し

- たい。 <https://www.theatlantic.com/health/archive/2018/01/the-startling-link-between-sugar-and-alzheimers/551528>
4. ファン・ファン・ツェンほか、「ヘモグロビン A1c と糖尿病、認知機能低下：英国における長期加齢研究」 *Diabetologia* 61, no. 4 (2018 年) : 839-48.
 5. アルツハイマー病協会、「2018 年アルツハイマー病の実態と数字」、 <https://www.alz.org/media/homeoffice/facts%20%figures/facts-and-figures.pdf>
 6. 米国糖尿病協会、「糖尿病に関する統計」 (2018 年 3 月 22 日更新)、 <http://www.diabetes.org/diabetes-basics/statistics/>
 7. 米国疾病予防管理センター、国立健康統計センター、「主な死因」、 <https://www.cdc.gov/nchs/fastats/leading-causes-of-death.htm> (2017 年 3 月 17 日最終更新)
 8. ジェレミー・M・シルバーマン、ジェームズ・シュマイドラー、「総コレステロール値による認知機能の健康的な老化に関する年齢別予測」、 *Alzheimer's & Dementia* 14, no. 7 (2018 年) (オンライン 2018 年 3 月 1 日)
 9. フランミンガム心臓研究、 <http://www.framinghamheartstudy.org>
 10. ペネロープ・K・エリアスほか、「フラミンガム心臓研究における血清コレステロール濃度と認知機能」、 *Psychosomatic Medicine* 67, no. 1 (2005 年) : 24-30.
 11. ニコラス・チェルビンほか、「空腹時血しょうグルコース濃度が正常範囲内で高い場合には海馬の萎縮が伴う：PATH 研究」、 *Neurology* 79, no. 10 (2012 年 9 月) : 1019-26. doi:10.1212/WNL.0b013e31826846de.
ニコラス・チェルビンほかによる追跡研究も参照されたい。「空腹時血しょうグルコース濃度が高い場合には線条体と海馬の形が変わる：The 2sweet Project」、 *BMJ Open Diabetes Research & Care* 4, no. 1 (2016 年) : e000175
 12. 米国神経学会 (AAN)、「血糖値が正常範囲内でも高いと脳が萎縮する」、 *Science Daily*, (2012 年 9 月 4 日)、 <http://www.sciencedaily.com/releases/2012/09/120904095856.htm>
 13. ウォルター・F・スチュワートほか、「アルツハイマー病罹患リスクと NSAID (非ステロイド系抗炎症薬) の使用期間」、 *Neurology* 48, no. 3 (1997 年 3 月) : 626-32.
アンジェリカ・D・ワーナーほか、「非ステロイド系抗炎症薬はパーキンソン病を防がないかもしれない」、 *Neurology* 69, no. 19 (2007 年 11 月 6 日) : 1836-42.
 14. ホセ・ミゲル・ルビオ＝ペレスほか、「レビュー：アルツハイマー病における炎症プロセス サイトカインの役割」 *Scientific World Journal* (2012 年 4 月 1 日). doi:10.1100/2012/756357
 15. キーナン・A・ウォーカーほか、「中年期の全身性炎症マーカーと老年期の脳容積には関連性がある：ARIC 研究」、 *Neurology* 89, no. 22 (2017 年) : 2262-70.
 16. マイケル・バークほか、「うつ病は炎症性疾患だが、炎症はなぜ起きるのか?」、 *BMC Medicine* 11 (2013 年) : 200.

17. ウイリアム・デイビス、『小麦は食べるな！』（ニューヨーク：Rodale Books, 2011年 / 邦訳は日本文芸社、2013年）

第2章

1. ヘザー・ウッド、「運動ニューロン疾患：グルテン過敏症は筋萎縮性側索硬化症（ALS）に似た症状を示しうるのか?」、*Nature Reviews Neurology* 11, no. 6 (2015年): 308.
2. スタティスタ、「世界のグルテンフリー食品市場サイズ 2013年～2020年（単位・10億米ドル）」
<https://www.statista.com/statistics/248467/global-gluten-free-food-market-size/>
3. ケイティ・フォースター、「セリアック病ではない人たちにとってグルテンフリー・ダイエットは有害無益、と科学者」、*The Independent* (2017年5月2日)、<https://www.independent.co.uk/news/health/gluten-free-diet-harmful-people-without-coeliac-disease-health-benefits-a7713711.html>
4. キャサリン・M・ブルカほか、「グルテンフリー・ダイエットの意図せぬ結果」、*Epidemiology* 28, no. 3 (2017年): e24-e25.
5. ベンジャミン・レブウールほか、「セリアック病ではない成人が長期的にグルテンを摂取した場合の冠状動脈心疾患リスク：前向きコホート研究」、*BMJ* 357 (2017年): j1892.
6. 「グルテンフリーの食事でヒ素曝露や水銀曝露の危険性を増すかもしれない」、UCI トゥデイ（オンラインニュース）のイリノイ大学プレスリリース（2017年2月13日）、<https://today.uic.edu/gluten-free-diet-may-increase-risk-of-arsenic-mercury-exposure>
7. セリアック病協会、「セリアック病とは?」、<https://celiac.org/about-celiac-disease/what-is-celiac-disease/>
8. チンファイ・ムーほか、「自己免疫疾患の危険信号、リーキー・ガット」、*Frontiers in Immunology* 8 (2017年): 598.
9. デイビッド・パールマター、「グルテン過敏症が脳に及ぼす影響」、http://www.huffingtonpost.com/dr-david-perlmutter-md/gluten-impacts-the-brain_b_785901.html (2010年11月21日、2011年5月25日更新)
この議論については私のウェブサイト (DrPerlmutter.com) もご覧いただきたい。
10. デイビッド・パールマター、アルベルト・ヴィロルド、『脳を強化する 啓蒙の神経科学 (Power Up Your Brain: The Neuroscience of Enlightenment)』（ニューヨーク、Hay House、2011年）

11. ボストンのマサチューセッツ病院内にあるセリアック病研究治療センターのアレシオ・ファサーノ博士は、グルテン過敏症の示す症状が多岐にわたり、ほかの疾患のような症状を呈する場合もあり得ると詳細に書いている。以下ウェブサイトで彼の著述を読むことができる。 <https://www.celiac.org/>
12. マリオス・ハジヴァッシリウほか、「隠れたグルテン過敏症が神経疾患に一役買っている?」、*Lancet* 347, no. 8998 (1996年2月10日) : 369-71.
13. マリオス・ハジヴァッシリウほか、「神経疾患としてのグルテン過敏症」、*Journal of Neurology, Neurosurgery, and Psychiatry* 72, no. 5 (2002年5月) : 560-63.
14. ジャスティン・ホーロンほか、「セリアック病患者およびセリアック病に由来しないグルテン過敏症患者の小腸生検外植片の透過性に対するグリアジンの影響」、*Nutrients* 7, no. 3 (2015年) : 1565-76.
15. セリアック病協会、「セリアック病に由来しない何の過敏症が公認か?」、プレスリリース (2016年8月4日)、<https://celiac.org/blog/2016/08/non-celiac-wheat-sensitivity-is-official/>
メラニー・ウーデほか、「セリアック病ではなく小麦に過敏な人の腸細胞の損傷と全身性の免疫活性化」、*Gut* 65, no. 12 (2016年) : 1930-37.
16. ビヨンド・セリアック (NPO)、<https://www.beyondceliac.org>.
17. ウーデほか、「セリアック病ではなく小麦に過敏な人の腸細胞の損傷と全身性の免疫活性化」(注15参照)
18. バーナデット・カーマン、トマス・H・ブラナガン3世、「グルテン過敏症の神経学的徴候」(『臨床診療における神経免疫学 (Neuroimmunology in Clinical Practice)』、Wiley-Blackwell、2007年)。セリアック病の歴史について振り返った秀逸な本である。
19. ヘンリー・W・ウォルトマン、フランク・J・ヘック、「スプルー、非熱帯性スプルー、特発性脂肪便症の悪性貧血性神経学的様相のない脊髄の索状変性」、*Archives of Internal Medicine* (Chicago) 60, no. 2 (1937年) : 272-300.
20. マリオス・ハジヴァッシリウほか、「腸から脳にいたるグルテン過敏症」、*Lancet Neurology* 9, no. 3 (2010年3月) : 318-30.
これもまた、セリアック病を歴史的に概観した素晴らしい記事だ。
21. T・ウィリアムほか、「認知機能障害とセリアック病」、*Archives of Neurology* 63, no. 10 (2006年10月) : 1440-46.
メイヨー・クリニック、「メイヨー・クリニック、セリアック病と認知機能低下の関連の可能性を発見」、*Science Daily*, (2006年10月12日)、<http://www.sciencedaily.com/releases/2006/10/061010022602.htm>
22. ハジヴァッシリウほか、「腸から脳にいたるグルテン過敏症」(注20参照)
23. アリスト・ヴォジャニ博士の業績と出版物については次のウェブサイトを参照されたい。<http://www.yourmedicaldetective.com/public/148.cfm>.

24. ロドニー・P・K・フォード「グルテン症候群は神経学的疾患である」、*Medical Hypotheses* 73, no. 3 (2009年9月) : 438-40.
25. エレナ・リオネッティほか、「グルテン精神病：新たな病型の確認」、*Nutrients* 7, no. 7 (2015年8月) : 5532-39.
26. ジアーナ・フェレッティほか、「セリアック病と炎症と酸化ダメージ：栄養学的アプローチ」、*Nutrients* 4, no. 4 (2012年4月) : 243-57.
27. 同上
28. デイビス、『小麦は食べるな！』（第1章・注17参照）
29. クリスティン・ジオドロウほか、「食物のタンパク質に由来するオピオイドペプチド（エクソルフィン）」、*Journal of Biological Chemistry* 254, no. 7 (1979年4月10日) : 2446-49.
30. デイビス、『小麦は食べるな！』（第1章・注17参照）
31. ルーシー・グッドチャイルド・ヴァン・ヒルテン、「パンやパスタの消化が私たちの脳にどう影響するか」、Elsevier Connect (2015年7月2日投稿)、
<https://www.elsevier.com/connect/how-digesting-bread-and-pasta-could-be-affecting-our-brains>
32. グラジナ・チャイア＝ブルサ、「セリアック病に由来しないグルテン過敏症：グルテン不耐性による新たな病気」、*Clinical Nutrition* 34, no. 2 (2015年) : 189-94.

第3章

1. スタティスタ、「あなたは朝食に冷たいシリアルを食べましたか？」、
<https://www.statista.com/statistics/279999/us-households-consumption-of-breakfast-cereals-cold/>.
2. 疾病予防・健康促進局「2015-2020年 米国人のための食生活ガイドライン」、
<https://health.gov/dietaryguidelines/2015/>
3. レベッカ・F・ゴッテスマンほか、「中年期の高血圧と20年間の認知機能の変化：神経認知についての地域研究におけるアテローム性動脈硬化症リスク」、*JAMA Neurology* 71, no. 10 (2014年) : 1218-27.
4. レベッカ・F・ゴッテスマンほか、「中年期の血管リスク因子と脳内に堆積していると推定されるアミロイドとの関連性」、*JAMA* 317, no. 14 (2017年) : 1443-50.
5. ロバーツほか、「主要栄養素の摂取比率が軽度認知機能障害や認知症のリスクに及ぼす影響」、(第1章・注2参照)
6. M・マルダーほか、「アルツハイマー病患者の脳脊髄液中にコレステロール、リン脂質、脂肪酸が少ないのは、アポリポタンパク質E4とは無関係である」、*Alzheimer*

- Disease and Associated Disorders* 12, no. 3 (1998年9月) : 198-203.
7. P・バーバーガー＝ガトーほか、「食習慣と認知症リスク：3都市におけるコホート研究」、*Neurology* 69, no. 20 (2007年11月) : 1921-30.
 8. ユー・ジャングほか、「魚と多価不飽和脂肪酸の摂取と軽度から重度の認知機能障害リスク：21のコホート研究の用量反応メタ分析」、*American Journal of Clinical Nutrition* 103, no. 2 (2016年) : 330-40.
 9. P・M・クリス＝イザートンほか、「米国の食物連鎖における多価不飽和脂肪酸」、*American Journal of Clinical Nutrition* 71, no. 1 (2000年1月) : 179S-88S.
 10. レベッカ・ウェストほか、「アポリポタンパク質 e4 対立遺伝子を持たない高齢者においては、総コレステロール濃度と低比重リポタンパクコレステロール濃度の高い人の方が記憶機能がよい」、*American Journal of Geriatric Psychiatry* 16, no. 9 (2008年9月) : 781-85.
 11. L・M・ド・ロウほか、「血清コレステロール濃度とパーキンソン病のリスク」、*American Journal of Epidemiology* 164, no. 10 (2006年8月11日) : 998-1002.
 12. シュエメイ・フアンほか、「LDL コレステロール濃度が低いとパーキンソン病にかかるリスクが高い：ホノルルとアジアの加齢研究から予想される結果」、*Movement Disorders* 23, no. 7 (2008年5月15日) : 1013-18.
 13. ハーラン・M・クルムホルツ、「七〇歳以上の人びとにおいて、コレステロールと冠状動脈心疾患死亡率、罹患率、あらゆる原因による死亡率との間に関連はない」、*JAMA* 272, no. 17 (1994年11月2日) : 1335-40.
 14. ヘレン・ペトウシス＝ハリス、「飽和脂肪は不当に悪者扱いされてきた」、*Primary Health Care* 3, no. 4 (2011年12月1日) : 317-19.
 15. ジョージ・V・マン、「低カロリーの心臓：ある時代の終わり」、*New England Journal of Medicine* (1977年9月22日) : 644-50.
 16. ジョージ・V・マン、『冠状動脈心疾患 食事の常識と非常識 (Coronary Heart Disease : The Dietary Sense and Nonsense)』(オーステイン、Harry Ransom Humanities Research Center、1993年)。以下ウェブサイトも参照されたい。<http://www.survivediabetes.com/lowfat.html>.
 17. A・W・ウェバリング＝リジンスバーガーほか、「総コレステロールと超高齢者の死亡リスク」、*Lancet* 350, no. 9085 (1997年10月18日) : 1119-23.
 18. リュク・デュピュイほか、「脂質異常症は筋萎縮性側索硬化症の保護因子である」、*Neurology* 70, no. 13 (2008年3月25日) : 1004-9.
 19. パティ・W・シリ＝タリノほか、「飽和脂肪と心血管疾患の関連性を評価する前向きコホート研究のメタ分析」、*American Journal of Clinical Nutrition* 91, no. 3 (2010年3月) : 535-46.
 20. マイケル・I・ガーほか、『脂質生化学入門 第5版 (Lipid Biochemistry : An

- Introduction, 5th ed.)』(ニューヨーク、Wiley-Blackwell、2010年)
21. アルネ・アストラップほか、「心血管疾患の予防における飽和脂肪摂取制限の役割：2010年、科学的証拠の有効性はどこにある?」、*American Journal of Clinical Nutrition* 93, no. 4 (2011年4月)：684-88.
 22. 二〇世紀の食習慣を全面的に振り返るには、ドナルド・W・ミラー・ジュニア博士の「低炭水化物・高飽和脂肪の食事が健康に及ぼすメリット」を参照されたい。
<https://www.lewrockwell.com/1970/01/donald-w-miller-jr-md/low-carbo-hydrate-high-saturated-fat/>.
 23. 米国農務省「私の食事を選ぶ」、<http://www.myplate.gov/>
 24. ミラー、「低炭水化物・高飽和脂肪の食事が健康に及ぼすメリット」(注22参照)
 25. 国際アテローム性動脈硬化症プロジェクト、「国際アテローム性動脈硬化症プロジェクトで発見されたこと」、*Laboratory Investigation* 18, no. 5 (1968年5月)：498-502.
 26. 米国疾病予防管理センター「糖尿病の長期的傾向」(2017年4月)、https://www.cdc.gov/diabetes/statistics/slides/long_term_trends.pdf
 27. ローランド・ストックカー、ジョン・F・キーニー・ジュニア、「アテローム性動脈硬化症の酸化修飾の役割」、*Physiology Review* 84, no. 4 (2004年10月)：1381-478.
 28. 清原 裕、「認知症のコホート研究：久山町研究」、*臨床神経学* 51 巻 11 号 (2011年11月)：906-9. 日本語で書かれた記事だが、アン・ハーディングがこの研究をCNN Healthで取り上げている (<http://edition.cnn.com/2011/09/19/health/diabetes-doubles-alzheimers>)。
 29. メリッサ・A・シリング、「アルツハイマー病をひもとく：糖尿病とアルツハイマー病の関係を理解する」、*Journal of Alzheimer's Disease* 51, no. 4 (2016年)：961-77.
 30. スジェン・ユーンほか、「体重過多・肥満の2型糖尿病成人と標準体重の2型糖尿病成人の脳の変化」、*Diabetologia* 60, no. 7 (2017年)：1207-17.
 31. マフシド・デーアンほか、「五大陸一八カ国における脂肪・炭水化物の摂取と心血管疾患、死亡率との関連性 (PURE)：前向きコホート研究」、*Lancet* 390, no. 10107 (2017年)：2050-62.
 32. マシュー・K・テーラー、R・H・スワードロウほか、「アルツハイマー病へのケトン食介入の実現可能性と有効性データ」、*Alzheimer's & Dementia : Translational Research & Clinical Interventions* 4 (2018年)：28-36.
 33. シンタ・バルス＝ペドレットほか、「地中海式食事と年齢別にみた認知機能低下：ランダム化臨床試験」、*JAMA Internal Medicine* 175, no. 7 (2015年)：1094-103.
 34. ミシェル・G・サリバン、「アルツハイマー病の脳に脂肪を燃料補給する」、*Clinical Neurology News* (2017年8月23日)
<https://www.mdedge.com/clinicalneurologynews/article/145220/alzheimers-cognition/fueling-alzheimers-brain-fat>.

- リン・ウーほか、「オリーブの成分、オレウロペインが β 細胞からのインスリン分泌を促し、 β 細胞をアミリンアミロイド誘発細胞毒性から守る」、*Biochemistry* 56, no. 38 (2017年) : 5035-39.
35. デビッド・ジェイコブズほか、「血中コレステロール値の低さに関する会議報告：死亡率の関連性」、*Circulation* 86, no. 3 (1992年9月) : 1046-60.
36. デュアン・クラベリン (医学博士)、『リピトール、記憶泥棒 スタチン系薬剤と見当違いのコレステロール戦争 (*Lipitor, Thief of Memory : Statin Drugs and the Misguided War on Cholesterol*)』 (2006年)
37. カルバーほか、「閉経後の女性に対するスタチン使用と糖尿病リスク 女性の健康イニシアチブより」 (プロローグ・注11参照)
38. デイビッド・パールマター、ビアトリス・ゴロム、ステイーブン・シナトラ「スタチンの適切な臨床使用：科学的証拠と見通しと恩恵とリスク」、*Alternative Therapies, Heart Health* vol. 19, suppl. 1 (2013年)
39. ステファニー・セネフ、「APOE-4：低脂肪の食事とスタチンがアルツハイマー病の原因かもしれない理由へのヒント」 (2009年12月15日)、http://people.csail.mit.edu/seneff/alzheimers_statins.html.
40. アイオワ州立大学、「コレステロール値低下薬は脳機能を低下させるかもしれないと研究者」、*Science Daily* (2009年2月26日)、<http://www.sciencedaily.com/releases/2009/02/090223221430.htm>
41. 健康促進センター、「スタチンではアルツハイマー病を予防できないとのレビュー結果」、*Science Daily* (2009年4月16日)
<http://www.sciencedaily.com/releases/2009/04/090415171324.htm>
以下も参照されたい。
バーナデット・マクギネスほか、「認知症の予防にスタチン」、*Cochrane Database of Systematic Reviews* 2 (2009年)
42. 同上
43. セネフ、「APOE-4：低脂肪の食事とスタチンがアルツハイマー病の原因かもしれない理由へのヒント」 (注39参照)
44. 同上
45. 同上
46. カシュ・リズビーほか、「脂質低下薬のせいで勃起不全に？ 系統的レビュー」、*Journal of Family Practice* 19, no. 1 (2002年2月) : 95-98.
47. ジョバンニ・コ罗纳ほか、「スタチン治療が勃起不全の被験者のテストステロン値に及ぼす影響：第1部」、*Journal of Sexual Medicine* 7, no. 4 pt1 (2010年4月) : 1547-56.
48. クリス・J・マーキンほか、「血清テストステロン値が低い冠状動脈心疾患の男性は死

- 亡率が高い」、*Heart* 96, no. 22 (2010年11月) : 1821-25.
49. デイビッド・パールマター、『「腸の力」であなたは変わる』(ニューヨーク、Little, Brown Spark, 2015年 / 邦訳は三笠書房、2016年)

第4章

1. ロバート・H・ラスティグほか、「公衆衛生：砂糖についての有毒な真実」、*Nature* 482, no. 7383 (2012年2月1日) : 27-29.
2. ゲーリー・トーベス、『よいカロリー、悪いカロリー (*Good Calories, Bad Calories: Challenging the Conventional Wisdom on Diet, Weight Control, and Disease*)』(ニューヨーク、Knopf、2007年) ;
ゲーリー・トーベス、『ヒトはなぜ太るのか? (Why We Get Fat : And What to Do About It)』(ニューヨーク、Knopf、2010年) / 邦訳はメディカルトリビューン、2013年)
3. ゲーリー・トーベス、「糖質は毒か?」、*New York Times* (2011年4月13日)、<http://www.nytimes.com/2011/04/17/magazine/mag-17Sugar-t.html>.
4. ゲーリー・トーベス、『犯人は糖質だ (*The Case Against Sugar*)』(ニューヨーク、Knopf、2016年)
5. ロバート・H・ラスティグ、『果糖中毒 19億人が太り過ぎの世界はどのように生まれたのか? (Fat Chance : Beating the Odds Against Sugar, Processed Food, Obesity, and Disease)』、(ニューヨーク、Avery、2012年 / 邦訳はダイヤモンド社、2018年)
6. 米国農務省経済調査局、「食品の入手と摂取」、<https://www.ers.usda.gov/data-products/ag-and-food-statistics-charting-the-essentials/food-availability-and-consumption> (2016年10月18日更新)
7. E・E・ベンチュラ、ジェイミー・N・デイビス、マイケル・I・ゴラン、「客観的実験室分析に基づく大衆的な甘味飲料に含まれる糖質：フルクトース含有量に注目する」、*Obesity* (Silver Spring) 19, no. 4 (2011年) : 868-74.
8. ロバート・H・ラスティグ、「砂糖についての苦い真実」、<http://youtu.be/dBnniua6-oM> (2009年)。糖質の代謝に関して説得力ある概観をしているビデオだ。
9. ゲーリー・トーベス、『ヒトはなぜ太るのか?』, 134 (注2参照)
10. 国立糖尿病・消化器病・腎臓病研究所、「糖尿病統計」(2017年9月)、<https://www.niddk.nih.gov/health-information/health-statistics/diabetes-statistics>.
11. クリステイン・ヤッフエほか、「認知症ではない高齢者の糖尿病、血糖コントロールと9年間の認知機能低下」、*Archives of Neurology* 69, no. 9 (2012年6月) : 1170-75.
12. ローズバッド・O・ロバーツほか、「真性糖尿病の期間、重症度と軽度認知機能低下の

- 関連性」、*Archives of Neurology* 65, no. 8 (2008年8月) : 1066-73.
13. エイミー・ドクサー・マーカス、「狂牛病はさまざまな神経変性疾患についての鍵を握っているかもしれない」、*Wall Street Journal* (2012年12月3日)、<https://www.wsj.com/article/SB10001424127887324020804578151291509136144>
 14. ヤン・シュテールほか、「純化された合成のアルツハイマー病アミロイドベータ (A β) プリオン」、*Proceedings of the National Academy of Sciences* 109, no. 27 (2012年7月3日) : 11025-30.
 15. ルイ・C・メイラード「アミノ酸が糖質に及ぼす作用：メラノイジンの秩序だった生成」、*Comptes Rendus Chimie* 154 (1912年) : 66-68.
 16. パラスケヴィ・ゴクコロウ、マルクス・ベーム「終末糖化産物は肌の老化に重要な役割を果たしているのか?」、*Dermato-Endocrinology* 4, no. 3 (2012年7月1日) : 259-70.
 17. チービン・ジャンほか、「メイラード反応の見方と質量分析法によるタンパク質糖化の分析：慢性疾患の発症を精査する」、*Journal of Proteome Research* 8, no. 2 (2009年2月) : 754-69.
 18. ユーンほか、「体重過多・肥満の2型糖尿病成人と標準体重の2型糖尿病成人の脳の変化」(第3章・注30参照)
 19. クリスチャン・エンジガーほか、「加齢に伴う脳萎縮進行のリスク因子：正常被験者の6年間の追跡調査」、*Neurology* 64, no. 10 (2005年5月24日) : 1704-11.
 20. マーク・ヘイマーほか、「ヘモグロビン A1c、空腹時血糖とうつ症状の将来的な重度化リスク 英国の長期的加齢研究の2年にわたる追跡研究調査より」、*Psychological Medicine* 41, no. 9 (2011年9月) : 1889-96.
 21. クリスティーナ・ジェロルディほか、「認知機能障害におけるインスリン抵抗性：InCHIANTI研究」、*Archives of Neurology* 62, no. 7 (2005年) : 1067-72.
 22. エリン・I・ウォルシュほか、「加齢に伴う脳萎縮：血糖値のもたらす影響と2型糖尿病がもたらすその他の影響との関係の評価する」、*Diabetes & Metabolism* 44, no. 1 (2018年7月) : 80-83.
 23. 灰本元ほか、「低炭水化物の食事が重度2型糖尿病外来患者の血糖管理にもたらす効果 (Effects of a Low-Carbohydrate Diet on Glycemic Control in Outpatients with Severe Type 2 Diabetes)」、*Nutrition & Metabolism* (London) 6, no. 1 (2009年) : 6.
 24. マルチン・アダムサク、アンジェイ・ウィーチェック、「内分泌器官としての脂肪組織」、*Seminars in Nephrology* 33, no. 1 (2013年1月) : 2-13.
 25. エレン・L・ド・ホランダールほか、「体格指数 (BMI) を考慮した65歳から74歳成人の胴囲と死亡率との関連：高齢者58,000人以上を網羅した29のコホート研究のメタ分析」、*International Journal of Epidemiology* 41, no. 3 (2012年6月) : 805-17.
 26. フルリン・アイテム、ダニエル・コンラッド、「内臓脂肪と代謝系の炎症：発端の理

- 論を再考する」、*Obesity Reviews* 13, pt. 2 (2012年12月) : S30-S39.
27. C・ジェロルディほか、「認知機能障害におけるインスリン抵抗性」(注21参照)
 28. サイラス・A・ラジーほか、「脳構造と肥満」、*Human Brain Mapping* 31, no. 3 (2010年3月) : 353-64.
 29. レイチェル・A・ウィットマーほか、「中心性肥満と30年以上後に認知症になるリスクの増大」、*Neurology* 71, no. 14 (2008年9月30日) : 1057-64.
 30. A・シング＝マヌーほか、「肥満の軌跡と認知症リスク：ホワイトホールII研究の28年間の追跡調査」、*Alzheimer's & Dementia* 14, no. 2 (2018年) : 178-86.
 31. ケイトリン・メイソンほか、「食事による減量と運動が閉経後の女性のインスリン抵抗性に及ぼす影響」、*American Journal of Preventive Medicine* 41, no. 4 (2011年) : 366-75.
 32. カーラ・B・エベリングほか、「減量維持期間中に食事の構成がエネルギー消費に及ぼす影響」、*JAMA* 307, no. 24 (2012年6月27日) : 2627-34.
 33. レイモン・エストルッチほか、「地中海式食事による心血管疾患の一次予防」、*New England Journal of Medicine* (2013年2月25日)、<http://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa1200303#t=article>
 34. レイモン・エストルッチほか、「エクストラバージンオリーブオイルまたはナッツを加えた地中海式食事による心血管疾患の一次予防」、*New England Journal of Medicine* (2018年6月21日)、<https://www.nejm.org/doi/10.1056/NEJMoa1800389>
 35. ミケーレ・ルチアーノほか、「スコットランドのコホート研究における地中海式食事と73歳から76歳までの脳構造の変化」、*Neurology* 88, no. 5 (2017年) : 449-55.
 36. エラン・シーガルほか、「人工甘味料は腸の微生物叢を変えてグルコース耐糖能を誘発する」、*Nature* 514, no. 7521 (2014年) : 181-86 ;
ソフィア・カールソンほか、「甘味飲料の摂取と成人潜在性自己免疫型糖尿病(LADA)と二型糖尿病」、*European Journal of Endocrinology* 175, no. 6 (2016年) : 605-14 ;
G・ファゲラーツィほか、「ガンと栄養に関するヨーロッパの前向きコホート研究における人工甘味飲料および砂糖入り飲料の摂取と2型糖尿病の発症」、*American Journal of Clinical Nutrition* 97, no. 3 (2013年) : 517-23.
 37. マシュー・P・パセほか、「砂糖および人工甘味料入り飲料と脳卒中、認知症の発症リスク」、*Stroke* 48, no. 5 (2017年) : 1139-46.

第5章

1. 米国疾病予防管理センター、「注意欠如・多動性障害(ADHD)」
<https://www.cdc.gov/ncbddd/adhd/data.html>. (2018年3月20日更新)

2. 同上
3. アラン・シュワルツ、サラ・コーエン、「米国の子供の11%がADHDとの診断」、*New York Times* (2013年3月31日)、<https://www.nytimes.com/2013/04/01/health/more-diagnoses-of-hyperactivity-causing-concern.html>
4. 同上
5. サラ・G・ミラー、「米国人の6人に1人が精神治療薬を服用」、*Scientific American* (2016年12月13日)、<https://www.scientificamerican.com/article/1-in-6-americans-takes-a-psychiatric-drug/>
6. トマス・インセル、「米国国立精神保健研究所 (NIMH) 元所長トマス・インセルによる投稿：子供たちは過剰投薬されているか?」、米国国立精神保健研究所 (2014年6月6日)、
<https://www.nimh.nih.gov/about/directors/thomas-insel/blog/2014/are-children-overmedicated.shtml>
7. ナサニエル・チェルニクほか、「セリアック病患者に見られる神経疾患の範囲」、*Pediatrics* 113, no. 6 (2004年6月) : 1672-76.
このほか、M・パーシー、E・プロプス、「セリアック病：その多様な様相と発達障害との関連性」、*Journal on Developmental Disabilities* 14, no. 2 (2008年) も参照されたい。
8. L・コルバグリアほか、「治療を受けていないセリアック病成人被験者におけるうつ病：小児科医による診断」、*American Journal of Gastroenterology* 94, no. 3 (1999年3月) : 839-43 ;
ジェームズ・M・グリーンブラット (医学博士)、「あなたをうつ病にしているのはグルテンか? セリアック病とうつ病の関係」、*The Breakthrough Depression Solution* (ブログ)、*Psychology Today* (2011年5月24日)、<https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-breakthrough-depression-solution/201105/is-gluten-making-you-depressed>.
9. 米國小児科学会、「自閉症の子供によく見られる胃腸障害」、*Science Daily* (2010年5月3日)、<http://www.sciencedaily.com/releases/2010/05/100502080234.htm>
以下も参照されたい。ルル・W・ワンほか、「複数の自閉症スペクトラム障害患者がいる米国家庭の自閉症スペクトラム障害児に蔓延する胃腸障害」、*Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics* 32, no. 5 (2011年6月) : 351-60.
10. トーマス・L・ロウほか、「興奮剤がトゥレット症候群を引き起こす」、*JAMA* 247, no. 12 (1982年3月26日) : 1729-31.
11. マッティ・A・ヴェルカサロほか、「診断されていない無症候のセリアック病：能力を発揮しきれないリスクがあるのか?」*Scandinavian Journal of Gastroenterology* 40, no. 12 (2005年12月) : 1407-12.

12. シャーロック・アミリほか、「妊娠中の母親から受け継がれる ADHD のリスク因子：症例対照研究」、*ISRN Pediatrics* (2012 年). doi:10.5402/2012/458064
13. アンソニー・K・エイコベングほか、「セリアック病のリスクに母乳が及ぼす影響：観察研究の体系的レビューとメタ分析」、*Archives of Disease in Childhood* 91, no. 1 (2006 年 1 月) : 39-43.
この種の研究の最新情報については以下を参照のこと。ハニア・サヤフスカほか、「体系的レビュー：幼少期の母乳育児とセリアック病の予防」、*Alimentary Pharmacology & Therapeutics* 36, no. 7 (2012 年) : 607-18.
14. C・J・L・マリー、A・D・ロペス、「世界疾病負担：疾病、負傷による死亡と障害の包括的評価と 1990 年のリスク因子と 2020 年までの予測リスク因子」、世界保健機関、ジュネーブ、スイス (1996 年)
15. J・W・スモラーほか、「閉経後の女性に対する抗うつ剤の使用と心血管疾患の発症率、心血管疾患による死亡率 女性の健康イニシアチブより」、*Archives of Internal Medicine* 169, no. 22 (2009 年 12 月 14 日) : 2128-39.
16. J・Y・シンほか、「コレステロールとうつ病は逆相関の関係にあるのか？ 心臓の二つのリスク因子の関連性に関するメタ分析」、*Annals of Behavioral Medicine* 36, no. 1 (2008 年 8 月) : 33-43.
17. S・シュリバスターバほか、「スタチン使用による慢性的なコレステロール枯渇はヒトのセロトニン 1 A 受容体の機能と力を損ねる」、*Biochemistry* 49, no. 26 (2010 年) : 5426-35.
18. ジェームズ・グリーンブラット「コレステロール値の低さとそれが精神に及ぼす影響：低コレステロールはうつ病、自殺、暴力と関係がある」、*The Breakthrough Depression Solution* (ブログ)、*Psychology Today* (2011 年 6 月 10 日)、<http://www.psychologytoday.com/blog/the-breakthrough-depression-solution/201106/low-cholesterol-and-its-psychological-effects>.
19. R・E・モーガンほか、「高齢男性の血しょうコレステロールとうつ症状」、*Lancet* 341, no. 8837 (1993 年 1 月 9 日) : 75-79.
20. M・ホルステンほか、「健康な中年女性のうつ症状、社会的支援、脂質状態」、*Psychosomatic Medicine* 59, no. 5 (1997 年 9-10 月) : 521-28.
21. P・H・スティーグマンズほか、「血清コレステロール値の低い中年男性におけるうつ症状の有病率は高い」、*Psychosomatic Medicine* 62, no. 2 (2000 年 3-4 月) : 205-11.
22. M・M・ペレス＝ロドリゲスほか、「血清コレステロール値の低さが自殺未遂歴に関連している可能性」、*Journal of Clinical Psychiatry* 69, no. 12 (2008 年 12 月) : 1920-27.
23. J・A・ボスカリーノほか、「血清コレステロール値の低さと外因による死亡率：研究と観察に対する潜在的意味」、*Journal of Psychiatric Research* 43, no. 9 (2009 年 6 月) : 848-54.

24. M・S・セペダほか、「うつ病はC反応性タンパク濃度が高く、呼気一酸化窒素濃度が低いことに関連する：2007-2012年全国健康栄養調査結果より」、*Journal of Clinical Psychiatry* 77, no. 12 (2016年)：1666-71；
M・バークほか、「うつ病は炎症性疾患だが、炎症はなぜ起きるのか?」、*BMC Medicine* 11 (2013年)：200.
25. ジェニファー・C・フェルガー、フランシス・E・ロトリッチ、「うつ病の炎症サイトカイン：神経生物学的メカニズムと治療上の示唆」、*Neuroscience* 246 (2013年)：199-229.
26. B・ゴイエほか、「肝炎、インターフェロン α （アルファ）、不安障害、うつ病：71名の患者の前向き研究」、*World Journal of Biological Psychiatry* 4, no. 3 (2003年)：115-8.
27. H・カールソンほか、「食事性抗原に対する母親の抗体と子孫が非情緒的精神病になるリスク」、*American Journal of Psychiatry* 169, no. 6 (2012年4月)：625-32.
28. グレース・ラチュー、「母親のグルテン抗体に関連した子供の統合失調症罹患リスク」、*Medical News Today* (2012年5月16日)、
<http://www.medicalnewstoday.com/articles/245484#1>.
29. デボラ・R・キム、トレーシー・L・ベイル、C・ニール・エパーソン、「精神疾患の胎児期プログラミング：関係とメカニズムの現時点での理解」、*Current Psychiatry Reports* 17, no. 2 (2015年)：5.
30. D・J・バーカー、「出生前と乳幼児期に端を発する成人の疾患」、*BMJ* 301, no. 6761 (1990年)：1111.
31. B・D・クラフト、E・C・ウェストマン「統合失調症、グルテン、低炭水化物、ケトン食療法：症例報告と文献レビュー」、*Nutrition & Metabolism (London)* 6 (2009年2月26日)：10.
32. 偏頭痛研究財団、<http://migraineresearchfoundation.org/>.
33. 同上
34. A・K・デイミトロヴァほか、「セリアック病患者と炎症性腸疾患患者における偏頭痛罹患率」、*Headache* 53, no. 2 (2013年2月)：344-55.
35. マリオス・ハジヴァッシリウ、R・グリュエネバルト、「グルテン過敏症の神経学：科学対信念」、*Practical Neurology* 4-2 (2004年4月)：124-26.
36. セリアック病研究治療センター、<http://www.celiaccenter.org/>
37. E・リオネッティほか、「セリアック病小児患者の頭痛と診断の糸口としての罹患率」、*Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition* 49, no. 2 (2009年8月)：202-7；
ベネデッタ・ベリーニほか、「子供と青少年の頭痛と共存症」、*Journal of Headache & Pain* 14, no. 1 (2013年)：79.
38. D・フェラーロ、G・デイ・トラパーニ「小児の偏頭痛予防におけるトピラマート：文

- 献レビュー」、*Journal of Headache and Pain* 9, no. 3 (2008年6月) : 147-50.
39. E・バコラほか、「小児の偏頭痛予防のための抗けいれん剤：科学的証拠にもとづくレビュー」、*European Journal of Pain* 13, no. 9 (2009年10月) : 893-901.
40. B・L・ピーターリンほか、「肥満と偏頭痛：年齢、性別、脂肪組織分布の影響」、*Headache* 50, no. 1 (2010年1月) : 52-62.
41. M・E・ビーガルほか、「肥満、偏頭痛、慢性偏頭痛：起こりうる相互作用のメカニズム」、*Neurology* 68, no. 21 (2007年5月22日) : 1851-61.
42. M・E・ビーガル、R・B・リプトン、「肥満は変容性偏頭痛のリスク因子だが、慢性緊張性頭痛ではない」、*Neurology* 67, no. 2 (2006年7月25日) : 252-57.
43. L・ロバーシュタットほか、「青少年の好ましくない生活習慣と再発性頭痛：HUNT研究」、*Neurology* 75, no. 8 (2010年8月24日) : 712-17.

第6章

1. パールマター、ヴィロルド、『脳を強化する 啓蒙の神経科学 (Power Up Your Brain : The Neuroscience of Enlightenment)』(第2章・注10参照)。ヴィロルドの「サイズが重要だ！」(2011年4月25日、<https://www.healyourlife.com/size-does-matter>)も参照されたい。
2. ジョージ・F・ケーヒル、R・L・ヴィーチ・ジュニア、「ケト酸は良薬か?」、*Transactions of the American Clinical and Climatological Association* 114 (2003年) : 149-61.
3. M・P・マットソン、R・ワン、「間欠的な断食とカロリー制限が心血管系と脳血管系に及ぼす効果」、*Journal of Nutritional Biochemistry* 16, no. 3 (2005年3月) : 129-37.
4. ヴァルター・D・ロンゴ、マーク・P・マットソン、「断食：分子メカニズムと臨床応用」、*Cell Metabolism* 19, no. 2 (2014年) : 181-92.
5. パールマター、ヴィロルド、『脳を強化する 啓蒙の神経科学』(第2章・注10参照)；岸拓弥ほか、「カロリー制限が脳由来神経栄養因子のアップレギュレーション経路の認知機能低下を改善する：肥満による高血圧のラットの海馬にあるトロポミオシン関連キナーゼB (Calorie Restriction Improves Cognitive Decline via Up-Regulation of Brain-Derived Neurotrophic Factor : Tropomyosin-Related Kinase B in Hippocampus of Obesity-Induced Hypertensive Rats)」、*International Heart Journal* 56, no. 1 (2015年) : 110-15.
6. A・V・ウィッテほか、「カロリー制限が高齢者の記憶を改善する」、*Proceedings of the National Academy of Sciences* 106, no. 4 (2009年1月27日) : 1255-60.
7. マーク・P・マットソンほか、「食事と行動の操作で神経保護ストレス反応経路を予防

- 活性化する」、*NeuroRx* 1, no. 1 (2004年1月) : 111-16.
8. H・C・ヘンドリーほか、「2地域における認知症とアルツハイマー病の発症率：ナイジェリア在住のヨルバ族と米国インディアナ州在住のアフリカ系米国人」、*JAMA* 285, no. 6 (2001年2月14日) : 739-47.
 9. ジョー・シュガーマン、「断食のメリットは証明されているか?」、*Johns Hopkins Health Review* 3, no. 1 (2016年春夏)、<http://www.johnshopkinshealthreview.com/issues/spring-summer-2016/articles/are-there-any-proven-benefits-to-fasting>.
 10. ドルー・デシルバー、「あなたの食卓には何がある？ 米国の食事は数十年でどう変化したか?」、ピュー・リサーチセンター (2016年12月13日)、<https://www.pewresearch.org/fact-tank/2016/12/13/whats-on-your-table-how-americas-diet-has-changed-over-the-decades/>.
米国農務省データ (国民一人当たりの入手可能な食品) より。
 11. スカイ・ゲールド、「米国人の食べる量がどれだけ増えたのかを示す6つのチャート」、*Business Insider* (2017年5月10日)、<https://www.businessinsider.com/daily-calories-americans-eat-increase-2016-07>.
 12. 米国農務省経済調査局、「食品の入手可能性と消費」、<https://www.ers.usda.gov/data-products/ag-and-food-statistics-charting-the-essentials/food-availability-and-consumption/n> (2017年9月14日更新)
 13. A・ヴェロニカ・アラヤほか、「カロリー制限が体重過多と肥満の被験者の血清BDNFに及ぼす効果の評価：予備的証拠」、*Endocrine* 33, no. 3 (2008年6月) : 300-304.
 14. R・モルテニほか、「高脂肪、精白糖の食事が海馬の脳由来神経栄養因子を減らし、神経可塑性、学習を低下させる」、*Neuroscience* 112, no. 4 (2002年) : 803-14.
 15. S・スリヴァスターヴァ、M・C・ハイギス、「神経保護におけるサーチュインとカロリー制限の役割：アルツハイマー病とパーキンソン病への影響」、*Current Pharmaceutical Design* 17, no. 31 (2011年) : 3418-33.
 16. 中城有香子ほか、「脳由来神経栄養因子の値における遺伝学的増加が学習と記憶を促す」、*Brain Research* 1241 (2008年11月19日) : 103-9.
 17. C・E・スタフストラム、J・M・ロー、「さまざまな神経疾患に対する治療パラダイムとしてのケトン食療法」、*Frontiers in Pharmacology* 3 (2012年) : 59 ;
M・ガシアーほか、「ケトン食療法の神経保護効果と疾患修飾効果」、*Behavioral Pharmacology* 17, Issue. 5-6 (2006年9月) : 431-39 ;
Z. ジャオほか、「筋萎縮性側索硬化症における新しい治療介入の可能性としてのケトン食療法」、*BMC Neuroscience* 7 (2006年4月3日) : 29.
- ケトン食療法の歴史については以下ウェブサイトを参照されたい。<https://www.news-medical.net/health/History-of-the-Keto-genic-Diet.aspx>

- ケトン食療法に関するより詳しい情報、現在進行中の研究については、私のウェブサイトをご覧ください。<https://www.drperlmutter.com/ketogenic-diet-benefits>
18. T・B・ヴァニタリーほか、「食事に誘発された高ケトン症でパーキンソン病を治療する：実行可能性の研究」、*Neurology* 64, no. 4 (2005年2月22日)：728-30.
 19. M・A・レーガーほか、「 β ヒドロキシ酪酸が記憶障害の成人の認知機能に及ぼす効果」、*Neurobiology of Aging* 25, no. 3 (2004年3月)：311-14.
 20. メアリー・ニューポート、「アルツハイマー病は治るのに、誰も知らなかったとしたら？」(2008年7月22日)、<http://www.coconutketones.com/whatifcure.pdf>.
 21. I・ファン・デル・アウウェラほか、「ケトン食療法はアルツハイマー病のマウスモデルのアミロイドベータ 40、42 を減らす」*Nutrition & Metabolism* 2 (2005年10月17日)：28.
 22. D・R・ジグラーほか、「ケトン食療法はラットの海馬のグルタチオン・ペルオキシダーゼの活動を促進する」、*Neurochemical Research* 28, no. 12 (2003年12月)：1793-97.
 23. K・W・バラニャーノ、A・L・ハートマン、「ケトン食療法：てんかんその他の神経疾患に対する活用」、*Current Treatment Options in Neurology* 10, no. 6 (2008年11月)：410-19.
 24. トーベス、『ヒトはなぜ太るのか?』178 (第4章・注2参照)
 25. R・クリコリアンほか、「食事によるケトン症が軽度認知機能障害の記憶を向上させる」、*Neurobiology of Aging* 33, no. 2 (2012年)：425.
 26. A・V・ウィッテほか、「カロリー制限が高齢者の記憶を改善する」、*Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 106, no. 4 (2009年)：1255-60.
 27. 太田深秀ほか、「高齢者の認知機能に対するケトン食の効果：認知機能向上の可能性」、*Psychopharmacology (Berlin)* 233, nos. 21-22 (2016年)：3797-802.
 28. サラ・J・ハルバーグほか、「2型糖尿病管理のための新しいケアモデルの1年後の効果と安全性：非盲検非ランダム化対照研究」、*Diabetes Therapy* 9, no. 2 (2018年)：583-612.
 29. T・ハルボックほか、「ケトン食療法が行動と認知機能に及ぼす効果」、*Epilepsy Research* 100, no. 3 (2012年)：304-9.
 30. J・V・ポッターラほか、「赤血球のEPA濃度+DHA濃度が高い方が脳と海馬の総容積が大きい：WHIMS-MRI研究」、*Neurology* 82, no. 5 (2014年)：435-42.
 31. Z・S・タンほか、「赤血球オメガ3脂肪酸濃度と脳の老化加速マーカー」、*Neurology* 78, no. 9 (2012年)：658-64.
 32. J・アレールほか、「男女の炎症マーカーを低減するためのEPA、DHAの補充に関するランダム化クロスオーバー直接比較：EPAとDHAの比較研究」、*American Journal*

- of *Clinical Nutrition* 104, no. 2 (2016 年) : 280-87.
33. カリン・ユルコ＝マウロほか、「ドコサヘキサエン酸が加齢による認知機能低下に及ぼす有益な効果」、*Alzheimer's and Dementia* 6, no. 6 (2010 年 11 月) : 456-64.
 34. M・C・モリスほか、「魚と n-3 系脂肪酸の摂取とアルツハイマー病発症リスク」、*Archives of Neurology* 60, no. 7 (2003 年 7 月) : 940-46.
 35. E・J・シェーファーほか、「DHA 結合型ホスファチジルコリンの血しょう中濃度と認知症、アルツハイマー病罹患リスク：フラミンガム心臓研究」、*Archives of Neurology* 63, no. 11 (2006 年 11 月) : 1545-50.
 36. ゲーリー・トーベス、「植物油、(フランシス・) ベーコン、ビング・クロスビーと米国心臓学会」、*Cardio Brief* (2017 年 6 月 16 日)、
<http://www.cardiobrief.org/2017/06/16/guest-post-vegetable-oils-francis-bacon-bing-crosby-and-the-american-heart-association/>
 37. ゲーリー・W・スモールほか、「認知症ではない成人に対して生物学的に利用可能な形のクルクミンがもたらす記憶、脳アミロイド、タウの効果：二重盲検プラセボ対照 18 カ月試験」、*American Journal of Geriatric Psychiatry* 26, no. 3 (2018 年) : 266-77.
 38. T・P・ングほか、「高齢者のカレー摂取と認知機能」、*American Journal of Epidemiology* 164, no. 9 (2006 年 11 月 1 日) : 898-906.
 39. K・テイリシュほか、「プロバイオティクス入り発酵乳製品の摂取が脳機能を調節する」、*Gastroenterology* 144, no. 7 (2013 年 3 月 1 日) : 1394-401. doi:10.1053/j.gastro.2013.02.043 ;
J・A・ブラーヴォほか、「ラクトバチルス菌の摂取が、マウスの情緒的行動と中枢神経系 GABA 受容体の発現を迷走神経経路で調節する」、*Proceedings of the National Academy of Sciences* 108, no. 38 (2011 年 9 月 20 日) : 16050-55 ;
A・C・ベステッドほか、「腸内微生物叢、プロバイオティクスとメンタルヘルス：メチニコフから現代まで：第 1 部 自家中毒を再考する」、*Gut Pathogens* 5, no. 1 (2013 年 3 月 18 日) : 5. 同報告の第 2 部、第 3 部も参照されたい。
 40. J・F・クライアン、S・M・オマホーニー、「微生物叢、腸、脳の軸：腸から行動にいたるまで」、*Neurogastroenterology and Motility* 23, no. 3 (2011 年 3 月) : 187-92.
 41. マイケル・ガーシオン (医学博士)、『セカンドブレイン 腸にも脳がある!』(ニューヨーク、Harper、1998 年 / 邦訳は 2000 年、小学館).
 42. 脳と腸のつながりについて、より詳しい情報を求めている場合は、カリフォルニア大学ロサンゼルス校のストレスとレジリエンスの神経生物学センター長、エムラン・マイヤー医学博士の著書を参照されたい。とくにお勧めしたいのが、『腸と脳体内の会話はいかにあなたの気分や選択や健康を左右するか』(ニューヨーク、Harper Wave、2016 年 / 邦訳は 2018 年、紀伊國屋書店) だ。
 43. G・ウェインスタインほか、「血清中の脳由来神経栄養因子と認知症リスク：フラミン

- ガム心臓研究」、*JAMA Neurology* 71, no. 1 (2014年) : 55-61
44. L・パッカーほか、「代謝抗酸化アルファリポ酸による神経保護作用」*Free Radical Biology & Medicine* 22, nos. 1-2 (1997年) : 359-78.
45. ジュン・サン、「ビタミンDと粘膜の免疫機能」、*Current Opinion in Gastro enterology* 26, no. 6 (2010年) : 591-95.
46. 掘り下げた議論も含めてビタミンDに関することなら、マイケル・F・ホリック博士の画期的な本を読んでほしい。『ビタミンDで解決 よくある健康問題を治すための3ステップ戦略 (*The Vitamin D Solution: A 3-Step Strategy to Cure Our Most Common Health Problems*)』(ニューヨーク、Hudson Street Press、2010年)
47. D・J・ルウェリンほか、「ビタミンDと高齢者の認知機能低下リスク」、*Archives of Internal Medicine* 170, no. 13 (2010年7月12日) : 1135-41 ;
エルズビエタ・クズマほか、「ビタミンDと記憶力低下：2地域の住民を対象とした前向き研究」、*Journal of Alzheimer's Disease* 50, no. 4 (2016年) : 1099-108.
48. T・J・リトルジョンズほか、「ビタミンDと認知症、アルツハイマー病の罹患リスク」、*Neurology* 83, no. 10 (2014年) : 920-28.
49. C・アンヴァイラーほか、「食事によるビタミンD摂取量が多いほどアルツハイマー病にかかるリスクは低くなる：7年間の追跡調査」、*Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences* 67, no. 11 (2012年11月) : 1205-11.
50. ルース・アン・マリー、クリストファー・A・ベック、「多発性硬化症の予防：ビタミンDを摂るべきか否か」、*Neurology* 89, no. 15 (2017年).
51. R・E・アングリンほか、「成人のビタミンD欠乏とうつ病：体系的レビューとメタ分析」、*British Journal of Psychiatry* 202 (2013年2月) : 100-107.
52. ウィリー・ゴムほか、「プロトンポンプ阻害薬と認知症罹患リスクとの関連性：薬理疫学的主張データ分析」、*JAMA Neurology* 73, no. 4 (2016年) : 410-16.
53. G・R・ダーソーほか、「市販薬は苦痛も喜びも軽減する：良い刺激、悪い刺激への感度はアセトアミノフェンで鈍化する」、*Psychological Science* 26, no. 6 (2015年6月) : 750-58.
54. Z・リュウほか、「妊娠中のアセトアミノフェン使用と問題行動、多動性障害」、*JAMA Pediatrics* 168, no. 4 (2014年4月) : 313-20.
55. D・Y・グレームほか、「NSAIDsの慢性使用者における目に見える小腸粘膜損傷」、*Clinical Gastroenterology & Hepatology* 3, no. 1 (2005年1月) : 55-59.
56. G・シグソールソンほか、「NSAIDs服用患者における腸の透過性と炎症」*Gut* 43, no. 4 (1998年10月) : 506-11.

第7章

1. J・Z・ウィリーほか、「余暇の身体活動と認知機能低下との関係：マンハッタン北部での研究」、*Neurology* 86, no. 20 (2016年)：1897-903.
2. C・A・ラジほか、「心血管の健康に関する研究におけるカロリー消費と灰白質の長期的関係」、*Journal of Alzheimer's Disease* 52, no. 2 (2016年)：719-29.
3. C・W・コットマンほか、「運動が脳の健康をつくる：成長因子カスケードと炎症の主な役割」、*Trends in Neuroscience* 30, no. 9 (2007年9月)：464-72.

以下も参照されたい。

エジンバラ大学、「体を動かせば脳の健康が維持されることを研究が示唆している」、*Science Daily* (2012年10月22日)、<https://www.sciencedaily.com/releases/2012/10/121022162647.htm>；

L・F・デフィーナほか、「中年期の心肺の健康レベルと高齢期の認知症の関連性：コホート研究」、*Annals of Internal Medicine* 158, no. 3 (2013年2月5日)：162-68.

4. グレッチェン・レイノルズ、「運動によって脳がどう改善されるのか」、*New York Times Magazine* (2012年4月18日)、<https://www.nytimes.com/2012/04/22/magazine/how-exercise-could-lead-to-a-better-brain.html>.
5. アロン・S・バックマンほか、「高齢者の1日の総運動量とアルツハイマー病、認知機能低下のリスク」、*Neurology* 78, no. 17 (2012年4月24日)：1323-29.
6. デニス・M・ブランブル、ダニエル・E・リーバーマン「耐久走と人類の進化」、*Nature* 432, no. 7015 (2004年11月18日)：345-52.
7. D・A・ライクレン、A・D・ゴードン、「哺乳類の運動能力と脳の大きさの関係」、*PLOS One* 6, no. 6 (2011年).
8. P・J・クラークほか、「血統の異なる12匹の成長したマウスにおいて、運動によって誘発された海馬の神経発生に遺伝子が及ぼす影響」、*Genes, Brain and Behavior* 10, no. 3 (2011年4月)：345-53.

以下も参照されたい。

R・A・コーマンほか、「自発的に回し車で走ると、加齢に伴う海馬の遺伝子発現の変化がくつがえされる」、*PLOS One* 6, no. 8 (2011年)：e22654.

9. K・I・エリクソンほか、「運動によって海馬が大きくなり記憶力が改善する」、*Proceedings of the National Academy of Sciences* 108, no. 7 (2011年2月15日)：3017-22.
10. N・キーほか、「成人に発生した顆粒細胞が歯状回の空間記憶ネットワークに選択的に取り込まれることについて」、*Nature Neuroscience* 10, no. 3 (2007年3月)：355-62.

以下も参照されたい。

C・W・ウーほか、「末梢リポ多糖が海馬の神経発生、学習、記憶に及ぼす抑制作用を

トレッドミル運動が打ち消す」、*Journal of Neurochemistry* 103, no. 6 (2007年12月): 2471-81.

11. ニコラ・T・ローテンシュレイガーほか、「アルツハイマー病の危機にある高齢者の認知機能に身体活動が及ぼす効果：ランダム化試験」、*JAMA* 300, no. 9 (2008年9月3日): 1027-37.
12. J・ウーブほか、「高齢女性におけるウォーキングを含む身体活動と認知機能」、*JAMA* 292, no. 12 (2004年9月22日): 1454-61.
13. A・ヤバリほか、「有酸素運動が2型糖尿病患者のグリコシル化ヘモグロビン濃度に及ぼす効果」、*Journal of Sports Medicine and Physical Fitness* 50, no. 4 (2010年12月): 501-5.
14. バックマンほか、「高齢者の1日の総運動量とアルツハイマー病、認知機能低下のリスク」(注5参照)
以下も参照されたい。
ラッシュ大学医療センター、「日々の身体活動があらゆる年齢のアルツハイマー病罹患リスクを低減するかもしれない」、*Science Daily* (2012年4月18日)、
<https://www.sciencedaily.com/releases/2012/04/120418203530.htm> (2018年4月23日にアクセス).

第8章

1. 睡眠と健康の関係について概観するには、米国国立神経疾患・脳卒中研究所のウェブサイト「脳の基本原理：睡眠を理解する (Brain Basics : Understanding Sleep)」を見てほしい。<https://www.ninds.nih.gov/disorders/Patient-Caregiver-Education/Understanding-Sleep>
また、睡眠薬の権威、マイケル・ブルース博士のサイトも参考にしてほしい。<http://www.thesleepdoctor.com/>
2. ベネディクト・ケイリー、「脳の老化は記憶に必要な睡眠を損なう」、*New York Times* (2013年1月27日)、<https://www.nytimes.com/2013/01/28/health/brain-aging-linked-to-sleep-related-memory-decline.html>
以下も参照されたい。B・A・マンダーほか、「加齢に伴う前頭葉の萎縮、ノンレム睡眠の乱れ、海馬依存の記憶障害」、*Nature Neuroscience* 16, no. 3 (2013年3月): 357-64.
3. C・S・モラー＝レヴェットほか、「睡眠不足が概日リズムとヒトの血液トランスクリプトームの発現振幅に及ぼす影響」、*Proceedings of the National Academy of Sciences* 110, no. 12 (2013年3月19日): E1132-41.

4. アンドリュー・J・ウェストウッドほか、「認知症発症を予測する神経変性初期マーカーとしての睡眠時間の延び」、*Neurology* 88, no. 12 (2017年) : 1172-79.
5. 睡眠に関する膨大なデータと私たちがどれだけ睡眠を取っているのかという統計については、国立睡眠財団のサイトを参照のこと。 <https://sleepfoundation.org/>.
6. モニカ・P・マラムパリ、クリスティン・L・カーター、「睡眠の健康における性とジェンダーの違いを探る：女性健康科学研究会報告」、*Journal of Women's Health* (Larchmont) 23, no. 7 (2014年) : 553-62.
7. T・ブラックウェルほか、「地域に暮らす高齢男性の睡眠構造と睡眠呼吸障害、認知機能との関連性：男性の睡眠研究における骨粗しょう症性骨折」、*Journal of the American Geriatric Society* 59, no. 12 (2011年12月) : 2217-25.
以下も参照されたい。
K・ヤッフエほか、「高齢女性の睡眠呼吸障害、低酸素症と軽度認知機能障害、認知症のリスク」、*JAMA* 306, no. 6 (2011年8月10日) : 613-19 ;
A・P・スパイラーほか、「高齢女性の睡眠呼吸障害と認知機能」、*Journal of the American Geriatric Society* 56, no. 1 (2008年1月) : 45-50.
8. チュンロン・ムー、ユイシャン・ヤン、ウェイユン・ヂュー、「腸の微生物叢が脳の平穏を保つ」、*Frontiers in Microbiology* 7 (2016年) : 345 ;
レオ・ガラン、「腸の微生物叢と脳」、*Journal of Medicinal Food* 17, no. 12 (2014年) : 1261-72.
9. ノーラ・T・ゲドガウダス、『原初の体、原初の心：原始的食事療法を超えて健康と長寿をめざす (*Primal Body, Primal Mind: Beyond Paleo Diet for Total Health and a Longer Life*)』(バーモント、Healing Arts Press、2011年)
10. K・スピーゲルほか、「若く健康な男性が睡眠を抑制するとレプチン濃度が低下し、グレリン濃度が上昇し、空腹感と食欲が増す」、*Annals of Internal Medicine* 141, no. 11 (2004年12月7日) : 846-50.
11. S・タヘリほか、「睡眠時間が短いとレプチン濃度が低下し、グレリン濃度が上昇し、体格指数が増える」、*PLOS Medicine* 1, no. 3 (2004年12月) : e62.
12. W・A・バンクスほか、「トリグリセリドが血液脳関門でのレプチン耐性を誘発する」、*Diabetes* 53, no. 5 (2004年5月) : 1253-60.
13. ロン・ローズデール、キャロル・コールマン『ローズデール・ダイエット (The Rosedale Diet)』(ニューヨーク、William Morrow、2004年)
14. マシュー・ウォーカー、『睡眠こそ最強の解決策である』(ニューヨーク、Scribner、2017年 / 邦訳はSBクリエイティブ、2018年)
15. 国立睡眠財団、<https://sleepfoundation.org/>

第9章

1. グリホサートについての研究や文献は、DrPerlmutter.comの「グリホサート (glyphosate)」の項で検索してほしい。
2. J・グレイ、B・グリフィン、「卵と食事性コレステロール 神話を一掃する」
Nutrition Bulletin 34, no. 1 (2009年3月) : 66-70.
3. 卵に関する情報や研究については、The Incredible Egg (<https://www.incredibleegg.org>) にくわしい。また、ジャネット・ラロフの「卵のコレステロールのリスクを再評価する」(*Science News*, 2006年5月2日、http://www.sciencenews.org/view/generic/id/7301/description/Reevaluating_Eggs_Cholesterol_Risks) もご覧いただきたい。
4. C・N・ブレッソほか、「メタボリック・シンドロームの人は、卵黄抜き卵の代替物よりも全卵を摂取する方がリポタンパクのデータやインスリン感受性が大幅に改善する」、*Metabolism* 62, no. 3 (2013年3月) : 400-410.
5. J・K・ビルタネンほか、「男性における卵やコレステロールの摂取と頸動脈内膜中膜厚との関連性、およびアポリポタンパク E 表現型による冠状動脈疾患発症リスク：クオピオ虚血性心疾患リスク因子研究」、*American Journal of Clinical Nutrition* 103, no. 3 (2016年) : 895-901.

第10章

1. アニャ・トピワラほか、「有害な脳転帰と認知機能低下のリスク因子としての適量のアルコール摂取：長期コホート研究」、*BMJ* 357 (2017年)
2. M・J・ギュンターほか、「欧州10カ国におけるコーヒー摂取と死亡率：多国籍コホート研究」、*Annals of Internal Medicine* 167, no. 4 (2017年) : 236-47.

エピローグ

1. エイミー・カニングガム「米国の平均寿命、2年連続で下がる」、*Science News* (2017年12月21日)、<https://www.sciencenews.org/blog/science-ticker/us-life-expectancy-drops-second-year>