

自習室51 認知症を防ぐ！ 一脳を守るライフスタイル

神経内科津田沼 佐伯直勝（千葉大学名誉教授）

脳神経関連の症状を訴える患者さんの外来をされていて、中年、高齢の患者さんから、本来の受診目的とは別に、撮影した画像を見て「最近物忘れが多いのですが、認知症の変化は無いでしょうか？」とよく聞かれます。「認知症は相当進行した段階で、画像で診断できる場合があります。認知機能検査、神経学的検査を行い、画像はその補助検査として参考にしています。」と答えます。

この一事を見ても、認知症に対するみなさんの関心の高さを感じます。現在、厚生労働省によれば65歳以上の16%が認知症と推計されています。高齢者にとり他人事でないのは願えます。

最近の話題として、認知症の代表格のアルツハイマー型認知症の新薬が登場したことが上がります。患者さんの脳内に蓄積し神経を破壊するアミロイドベータを除去する作用をもつ薬「シカネマブ」の登場です。従来の薬剤では、患者の脳内で足りない神経刺激物質アセチルコリンを増やすという作用起点と全く別の、原因物質を取り除くというもので、認知の進行を鎮め遅くするという効果があるとされます。

年内にもその使用承認されると思われれます。ただ、患者さん選別法、医療費、副作用などの多くの制約から、一般の認知症患者さんに幅広く使われるようになるには時間がかかるのは必須です。こう考えていくと、健康な今のうちに認知症にならない地道な努力と工夫が大切です。

認知症はいったん正常に発達した知的機能（記憶、学習、判断、行動計画の作成など）が、脳の障害により持続的に低下し、日常、社会生活に支障をきたす状態です。その原因として最も多いのが前述のアルツハイマー型認知症であり、さまざまな遺伝的、環境的要因が絡み合って発病するとされています。ですから、ある特定の食材や、脳のトレーニング法に予防効果があるなどマスコミで取り上げられることがあります。その効果をしつかり根拠をもって証明するのも否定するのも困難と思われれます。現状では、ある決定的な予防法はわかっていないと思われれます。

しかし、最近の世界各国で行われた大規模な疫学調査から、認知症になりにくいライフスタイルが明らかになってきました。アルツハイマー病と脳血管性認知症、そしてその合併型は、認知症のおよそ8-9割を占めます。それらのいずれもライフスタイルがその発病に大きく関与しているからです。

2019年に米国で行われたアルツハイマー病協会国際会議では、複数の健康的なライフスタイルを組み合わせて実践することで、認知機能の低下や認知症のリスクを軽減できるという内容の報告が多く示されました。ここでは、その代表的な項目5つを示します。

①積極的な運動を心がける： 有酸素運動を推奨する報告が多いようです。例としては、早歩き、サイクリング、水泳など多少息の弾む運動です。さらに、体を動かしながら（身体運動）何かを考える（認知課題）ことは、脳の多くの機能を同時に使うことで、認知症予防に大変良いとされています。運動は日常的に定期的に行うことが大切で、例えば散歩なら1日30分以上、週3回以上を目安として、出来た日はカレンダーにチェックし、楽しく無理なく続けられるように意識するとよいでしょう。その継続のためには、楽しめる運動を仲間と一緒にすることも大切です。

②食事はバランスよく： 認知症の予防に効果が高いとされる食生活は、野菜、海藻類、大豆、ナッツなどの豆類、魚、鶏肉といった良質のタンパク質、乳製品の摂取が多いのが望ましいとされます。一方で、赤みの肉、菓子などのスイーツ、揚げ物などのファストフードの摂取は控えめにといった内容が見受けられます。ひとつの食材にこだわらず、いろいろなものをバランスよく食べることが大切です。アルコールは認知症予防の大敵です。

また、食事を楽しみ、胃腸に負担の少ない消化吸収にするためにも、歯の健康も大切です。常日頃から歯をよく磨き、歯科医での定期的検診など歯の健康状態を保つライフスタイルも重要です。

③質の良い睡眠をとる： 必要な睡眠時間に個人差はあるもの、6時間から8時間とされています（厚生労働省健康づくりのための睡眠指針の改定に関する検討会報告書）。睡眠時間が短いと脳から老廃物が排出できずに、結果として脳にたまります。そのひとつがアルツハイマー型認知症の原因となるβアミロイドと言われています。慢性的な睡眠不足が認知症の発生に影響するといわれています。

④高血圧、糖尿病、脂質異常症はしっかり治療： 糖尿病、高血圧は、血管病変を進行させます。そして、糖尿病を放置すると、認知症になりやすいことがわかってきました。高血圧は血管性認知症の代表的な危険因子です。減塩食、禁煙は必須です。

⑤趣味や社会参加などの知的活動： 2011年にアメリカのタイム誌で報告された研究によれば、友人が多いなど社会的つながりがある人は、認知症の発症リスクが70%も減少するとされています。老人クラブやボランティア活動など社会活動に積極的に参加し社会の中で役割や生きがいを持つと、心と脳が活性化し認知症の予防になります。

以上のポイントはどれも特別なことではありません。40歳代、50歳代から意識することが大切ですが、軽度認知障害と診断された時点でも、一定の効果があるとされています。思い立った時から、脳を守るライフスタイルを実践してみましょう。

（書籍『小象の 元気！で行こう』第51話を改訂）