

原因物質の蓄積は40代から! 「まだ先の話」にあらず

認知症と聞くと、現役世代にとっては「まだまだ先の話、それより親が心配だ」と思うかもしれない。しかし、日本認知症予防学会で代表理事を務める浦上克哉氏によると、認知症の原因物質の蓄積は40代から始まるという。身近な家族を認知症にしないための方策や、将来の罹患を防ぐためにミドルが今からやるべき予防策について、浦上氏に取材した。

取材・構成：坂田博史



浦上克哉

鳥取大学医学部教授

Katsuya Urakami

日本認知症予防学会代表理事。鳥取大学医学部を卒業後、同大学院博士課程修了。同大学の脳神経内科などを経て、2001年、同大学医学部保健学科の教授に就任。22年4月からは鳥取大学医学部保健学科認知症予防学講座(寄附講座)教授。日本の認知症予防の第一人者。外来での診察も含め総合的に認知症に取り組み、実践的な啓発活動を行なう。主な著書に「科学的に正しい認知症予防講座」(翔泳社)などがある。

40代こそ「認知症予防」に着手すべき年代

認知症は、正確には病名ではなく、症状のことを指しています。具体的には、もの忘れを中心とした記憶障害、演算ができなくなる失計算、抑制の利かさなどですね。原因となる疾患名とセットで「アルツハイマー型認知症」「血管性認知症」などと呼ばれます。

数は少ないですが、脳ではなく甲状腺の機能低下などによって引き起こされるものなど「治る認知症」もありますので、ご自身、ご家族とも疑わしいときは早めに診察を受けることをお勧めします。

さて、そんな種々ある認知症の中でも、日本で一番多いのが「アルツハイマー型」の認知症です。厚生労働省の統計によれば、認知症患者の6〜7割を占めるといいます。このタイプのものは、「アミロイドβ蛋白」という物質が20〜30年かけて、ゆっくりゆっくり溜まっていくことで発症する病気です。

ということとは、逆算すると、70歳で発症する人は、40〜50歳頃から「アミロイドβ蛋白」の蓄積が始まったこととなります。つまり、万全の予防を期すため

40代・50代から 予防を始めるべき理由

日本人の認知症の7割程度が「アルツハイマー型」と言われる

→「アミロイドβ蛋白」と呼ばれる物質が、脳に20〜30年かけて蓄積することで発症

70歳で発症する場合は40代、80歳で発症する場合は50代からの蓄積が発症の原因となっている!

=万全な予防のためには「40代・50代」からの予防が必要!



には、40代こそ「認知症予防」に着手すべき年代と言うこともできるのです。

そして、認知症を予防するためには、認知症の危険性を高める因子を知ることが非常に肝心。数え上げればきりがありませんが、ここでは世界的な医学誌「Lancet」で、2020年に発表された研究結果を紹介しましょう。

この研究では、「認知症リスク因子」として、「難聴」「抑うつ」「高血圧」「教育(知的好奇心の低さ)」などの12個が挙げられています。まずはこれらのようなエビデンスのあるリスクを少しでも減らすことが大切です。

認知症リスク因子の中で「難聴」がトップに立つ理由

まず、「若年期」に生じるもので最大のリスクとなるのが「教育の不足」です。多くの日本人は義務教育を受けていますが、心配しすぎる必要はないですが、知的好奇心を働かせず、あまり頭を使わない生活を送っていれば、脳の機能は鈍くなっていくものです。

また、年齢を重ねると、新しいことに挑戦するのが億劫になってきます。40代、50代から過度に保守的になり、一定のパターンの中で仕事や生活をこなそうと

認知症を「科学的に」予防するには？

1 難聴の改善

家族や友人との交流が減る一番の要因。視力や歯と同様に聴力もケアし、積極的に他人と交流しよう

★ 気になってきたらすぐ補聴器を！

2 新たなことへの意欲を保つ

年を取っても挑戦心や知的な好奇心を持つこと。チャレンジこそが脳を活性化させる

★ クロスワードや将棋なども、楽しんでやれば効果的

3 生活習慣の改善

高血圧や肥満などがある場合、適切な治療や改善なしでは将来の認知症発症に結びつくことも

★ 特に糖尿病の予防は重要！

認知症の発症リスクは「40%」下げられる

◆主要なリスク因子

- 難聴(聴力の低下)
- 社会的孤立
- 抑うつ
- 教育の不足／知的な好奇心の低下
- 高血圧
- 肥満
- 運動不足
- 糖尿病

40%
判明済みで改善可能な因子

60%
まだ解明されていない因子

してしまおう方も少なからずいますが、年を取るほど意識的に変化を求めることをお勧めします。続いて45〜65歳の「中年期」に最大のリスクとなるのが、「難聴」です。理由としては、難聴になると聞き返すことが多くなり、周囲の人やまた大きな声で話す必要が出てくること。会話が互いに面倒になり、家族や親しい友人ともあまり話さなくなってしまうんです。

また、色々な集まりなどに参加していた人でも、他人の話が

聞こえづらくなると、「迷惑をかけているのでは」と次第に足が遠のきます。難聴は「社会的孤立」という他のリスクにも直結する問題なのです。

要は、難聴自体が脳に悪影響を与えるのではなく、それによる人との会話の減少が悪影響を与えるということ。少しでも「聞こえづらいな」と感じたら、年齢を問わず、早めに補聴器をつけ始めることをお勧めします。

「肥満」や「高血圧」も認知症につながる

中年期のリスク因子としては、難聴以外に「高血圧」「肥満」も挙げられています。これらは66歳以上のリスク因子である「糖尿病」「運動不足」とも深い関係があります。要するに、おいしいものばかり食べて、運動をしなければ、生活習慣病になる確率が高まるだけでなく、そこから認知症になるリスクも高まるということなのです。

とはいえ、これらの病気になることも、きちんと治療し、コントロールすることができていれば、認知症のリスクは十分に下げることが出来ます。

高齢になって、これら3つの病気のどれとも一切縁がないという人はごく少数です。日々意

識して対策をしておくことで、それぞれの病気の進行を遅らせることができますし、それが認知症の予防にもつながります。

有酸素運動のやりすぎで筋肉が衰えてしまうことも

中年期には、肥満が認知症のリスクになると述べましたが、高齢期になると、むしろ「痩せすぎ」のほうが良くないことがわかっています。

高齢期になっても中年期同様のメタボ対策を「健康のため」と続けると、かえって逆効果になる可能性があるのです。

なぜなら、有酸素運動は筋肉をつけるためではなく、脂肪を燃焼することが目的だから。脂肪がさほどないのに有酸素運動を重ねると、今度は筋肉の中のアミノ酸が体内のエネルギーとして分解され始め、筋肉の衰えが加速します。

特に高齢期は、そうでなくても筋肉量が落ちていきやすい時期。有酸素運動のやりすぎは逆効果にもなり得るのです。

年齢によって予防の方法は変わります。自身の認知症対策も進めつつ、高齢の両親向けの対策もまた、たまに会う際などに話してみたいかがでしょう。

なお、「脂肪がないのに有酸素

「とっとり方式認知症予防プログラム」とは？

鳥取大学や鳥取県などが開発した「認知症予防」のための運動法



詳しくはこちらの動画で！

浦上教授のアドバイス

この運動は高齢の方向けに開発されたものです。現役世代の方は負荷を増やすなど、自分なりに工夫をしてみましょう。工夫の仕方を考えるのもトレーニングです！

1 準備運動

- 深呼吸やストレッチなど

2 有酸素運動+頭の体操

- その場で足踏みをしながら、5の倍数の歩数で手を叩く
（「手を叩く」より複雑な動作にすると難易度アップ!）
- なるべく足を上げ、歩幅を広げてウォーキング など



「足踏み+手を叩く」

3 筋力運動

- 椅子に座った状態からゆっくり腰を浮かせ、数秒キープする「椅子スクワット」
- 左右交互に行なう「サイドステップ」



「椅子スクワット」

4 クールダウン

- 準備運動と同じ動きをもう一度

写真：「とっとり方式認知症予防プログラム」より

MCI（軽度認知障害＝認知症予備軍）チェックリスト

自分はもちろん、
両親もチェックしてみよう！

- 料理をする際、同じ献立や味つけが続くようになった
- 服装の流行や季節感を考えるのが億劫になった
- 話し始めてから、何を話そうとしたか忘れてしまう
- 洗濯をした後、干すのを忘れてしまうことがたびたびある
- 小銭を出すのが面倒で、お札で会計することが多くなった
- 興味や喜びを感じる機会が減ってしまった

2つ以上当てはまった人は要注意

運動をすると筋肉が分解される」ということ自体は若い人でも同じですので、これも覚えておいて損はないと思います。

では、具体的にはどの程度運動すべきなのでしょう。私たちのチームが開発した「とっとり方式認知症予防プログラム」では、まず5分ほどの準備運動で身体をほぐし、有酸素運動と筋力トレーニング

ングを20分程度、バランス良く行なうことを推奨しています。

筋力トレーニングと言うと、いわゆる「筋肉ムキムキ」になるためのものだと思われている人もいますが、ここでいう筋トレとは「筋肉を落とさないため」のトレーニングのこと。高齢者はもちろん、もう若くはないな、と思う方には非常に重要なトレーニングです。

そして、最後の5分ストレッチ。これにより、身体の柔軟性を維持し、転倒や骨折の予防につながります。これを週に3回もこなせば、50代、60代の認知症予防としては理想的です。

アタマと身体の疲労度は同じくらいが理想

運動と共に大事なのが、知的活動です。といっても、認知症予防という観点では頭だけ働かせるのでは不十分で、頭を使いながら、同時に指先を動かすことが重要になってきます。例えば、頭を使って文字を書くクロスワードパズルや数独、囲碁や将棋、麻雀なども認知症予防に有効です。

ただ、こうした取り組みでも大切なことは、本人が楽しく取り組めること。「認知症予防にいいからやりなさい」などと家族が無理やり押しつけても、効果は期待できません。

また、先ほど紹介したリスク因子の中にはありませんでしたが、私は近い将来、そこに「睡眠不足」という因子が必ず入ってくると思っています。脳内のアミロイドβ蛋白が、睡眠によって毎晩除去されることが判明しているからです。

短時間睡眠や、質の悪い睡眠では、寝ている間にアミロイドの分解が十分にできません。それが長年続けば、認知症の発症につながることは明らかかなように思えます。

なお、必要な睡眠時間の目安は6〜7時間ほど。また、質の良い睡眠にするためには、身体と頭がバランス良く疲れているほうが良いようです。運動をほとんどしないのに、デスクワークばかりで、頭は疲れ果てている、といった状況は極力避けましょう。こうなると、寝つきが悪くなり、睡眠の質も低下します。良質な睡眠のためにも、適度な運動が大切なのです。

「予備軍」のうちなら、健康状態に戻る可能性も

私たちが今、最も力を入れている研究対象が、健康な状態から認知症になる間の段階、「軽度

Tips! **Q** 「いずれ認知症の特効薬はできる？」

A 認知症の「予防薬」であれば、完成する可能性はあります。しかし「特効薬」「治療薬」となると、これは難しいでしょう。死んだ脳細胞を生き返らせる必要がありますからね……。



「アロマ」が認知症を撃退する!

アルツハイマー型では、記憶より先に「嗅覚」に障害が起こる

- ➔ ● アロマによって、脳の嗅覚を司る部分に適切な刺激を与えられる
- 嗅覚障害に早期に気づけるため、認知症の早期発見にも役立つ!

実践のための3ポイント

- 昼間のアロマは「ローズマリー・カンファー + レモン」
- 夜向けのアロマは「真正ラベンダー + スイートオレンジ」
- アロマオイルは「天然由来」のものを使おう!



認知障害(MCI)という状態の人たちです。これは要するに、まだ認知症と診断されるほどには至っていないけれども、すでに認知機能は低下し始めている「認知症予備軍」の人ということ。そのまま放置すれば、短い期間で本格的な認知症に移行してしまうことがわかっており、非常にハイリスクな状態として、現場では広く知られています。

このため、「認知症予備軍の人たちをいかに早く発見して予防につなげるか」が大きな課題なのです。現在の医学では、ひとたび認知症になってしまった人を完全に元に戻すことはできません。

せん。しかし、認知症予備軍の状態であれば、まだ「可逆性」を残した状態と言われています。適切な対応をすれば、正常な状態に戻ることもあるようです。仮に戻せなかったとしても、予備軍の状態で踏みとどまることはできるでしょう。

私も、ご紹介したような運動や知的活動を体験できる教室を開催し、「予備軍」の方々にも積極的に参加してもらえようという取り組みを行なっています。

「アロマセラピー」で「予防&早期発見が可能!」

こうした教室運営の他、家で

できる対策として、アロマセラピーによるものも紹介しています。実は、アルツハイマー型認知症では、もの忘れよりも「嗅覚障害」のほうが先に起こるのです。その段階で良い刺激を与えてあげることができれば、記憶障害への進行を止める、もしくは遅らせることが期待できます。それだけでなく、日々感じていたはずの匂いが弱くなれば、違和感に気づくタイミングが早まるでしょう。

香りの内訳としては、昼間ならローズマリー・カンファーとレモンをミックスしたものが、神経細胞を活性化するのに有効なことがわかっています。

昼間に神経細胞を活性化したら、夜には疲れた神経細胞を休ませる必要があります。このための香りが、真正ラベンダーとスイートオレンジを配合した香り。睡眠に良い影響を与えるものです。

こう言うと、夜向けのアロマは昼向けのアロマよりも脇役のようなですが、「夜向けのものも睡眠中のアミロイドβ蛋白減少を促進する」という研究結果が出ています。どちらも主役級と位置づけてよいでしょう。

ただ、アロマを認知症予防に活用する際にも守っていただき

たいことがあります。それは、必ず「天然由来」のものを使用すること。化学合成したオイルには、長期間使用した場合の内臓等へのダメージが懸念されているものがあります。それを否定する研究もまだないのです。

最後に、認知症の「治療薬」についても少し触れておきましょう。過去数十年にわたり開発が続けられ、中には大きな期待を寄せておられるビジネスパーソンもいるかと思いますが、私の印象としては「悪戦苦闘」といったところです。

認知症は数十年かけて進行する病気ですから、診断が下りたときにはすでに脳神経細胞の7割前後が死んでしまっていることが多いのです。死んでしまったものを元に戻すことは、いかなる治療薬でもできません。

このため、治療薬の開発は、実質的に発症前の方に向けた「予防薬」の開発になりつつあります。「10年後には、認知症の治療薬が開発されているだろう」と楽観視してしまうのは、まったくお勧めできません。予防薬ができる可能性があるからこそ、それ以前に認知症を発症してしまいかねない生活は改める、という選択肢を取ってほしいと思います。