

3つの感覚器に注目!

男性の平均寿命も80歳を超え、いよいよ本格的な人生100年時代となりました。そこでしっかりと予防しておきたい「認知症」。さまざまな研究が進行中ですが、今回は認知症予防で注目される3つの感覚器と脳の関係について、ご紹介します。

認知症は 20~25年かけて ゆっくりと進んでいく

若年性や血管の障害により起きる一部の認知症を除き、一般的に多いアルツハイマー型認知症などの加齢に伴う認知症では、発症の20~25年前には軽微な脳の変化が起きていることがわかつてきました。



MCIの時は気付かないことが多い、中度認知症のあたりで気付くことが多いのが現状です。つまり、健康なうち、そしてMCIの状態の時から予防を意識することが何より重要です。

監修
日本認知症予防学会 理事長
鳥取大学医学部認知症予防学講座 教授 浦上 克哉氏

1 視覚と脳

40歳を過ぎたら 眼科ドックを受けよう



高齢になつてから視力を失うと、生活の不便のみならず、精神的なダメージも大きく、活動量の低下などから認知機能への影響が心配されます。ある研究では、白内障手術で視力が回復すると、認知機能の回復が見られ、という報告があります。

また、高齢者およそ3000人を対象とした調査で、認知機能の回復が見つけにくいので、定期的に眼科や人間ドックで検査を受けることをお勧めします。

脳を活性化する3つの感覚器

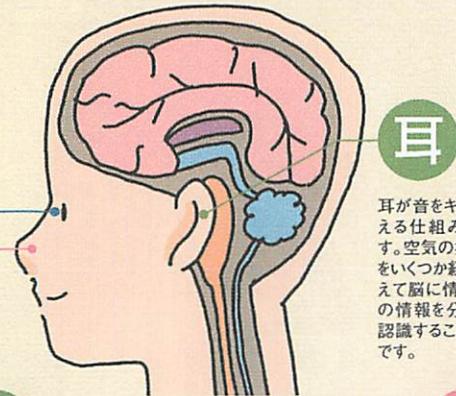
5感といわれる「視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚」はいずれも脳に刺激を与えますが、中でもより多くの情報を脳に送っているといわれるのが「視覚・聴覚・嗅覚」です。脳は受け取った情報を記憶と照合するなどして、次に行う適切な行動を判断します。

目

目は脳に周囲の明るさや色を送るための器官です。脳に送られる情報のおよそ8割から9割が視覚情報といわれています。人生100年時代の目の健康はとても重要です。

鼻

ヒトの鼻の奥にある鼻腔の上部には、約400種類の嗅覚受容体があるといわれており、そこで捉えられたにおいの情報が、嗅覚神経を経て脳のさまざまな場所へ伝えられます。



耳

耳が音をキャッチして脳に伝える仕組みはとても複雑です。空気の振動を捉える器官をいくつか経て電気信号に変えて脳に情報を送り、脳がその情報を分析して何の音か認識することで「聞こえる」のです。

3 聴覚と脳

加齢以外に原因がない特有の聴力の低下を「加齢性難聴」といいます。近年、認知症のリスクとして聴力低下が注目されています。その理由として、1つは脳に送られる音の刺激の量が減り、脳の働きが低下してしまった可能性があります。もう1つは、聴力低下により、コミュニケーションが難しくなることがあります。



自分で気付きにくい 聴こえの検査を受けよう

対策としては、聴こえの検査を受けて早期に聴力低下を見つけること。そして補聴器をなるべく早期に使用開始することです。高齢になると補聴器を使いこなすのが難しくなる可能性があります。少しでも早く補聴器に慣れると、その後の聴こえを改善し

においの刺激は、理解よりも感情や記憶に直接結びついていることがあります。アロマセラピーと認知症との関連が長く研究されてきました。過去に、ローズマリーとレモンの香りは集中力を高め、ラベンダーとオレンジの香りは心身への鎮静作用があるとする報告がありました。鳥取大学の研究チームが認知症患者を対象に行った研究で、香りの刺激が記憶を司る「海馬」を活性化する

ことや、認知症に伴う周辺症状を改善することが確認されました。

さらに、ローズマリーの香りが見つかった!認知症予防が期待されることが示唆されています。

中でも「ローズマリー・カンファード」という種類に、その効果をより期待できることが示唆されています。



2 嗅覚と脳

認知症予防が期待される 香りが見つかった!



対策としては、聴こえの検査を受けて早期に聴力低下を見つけること。そして補聴器をなるべく早期に使用開始することです。高齢になると補聴器を使いこなすのが難しくなる可能性があります。少しでも早く補聴器に慣れると、その後の聴こえを改善し