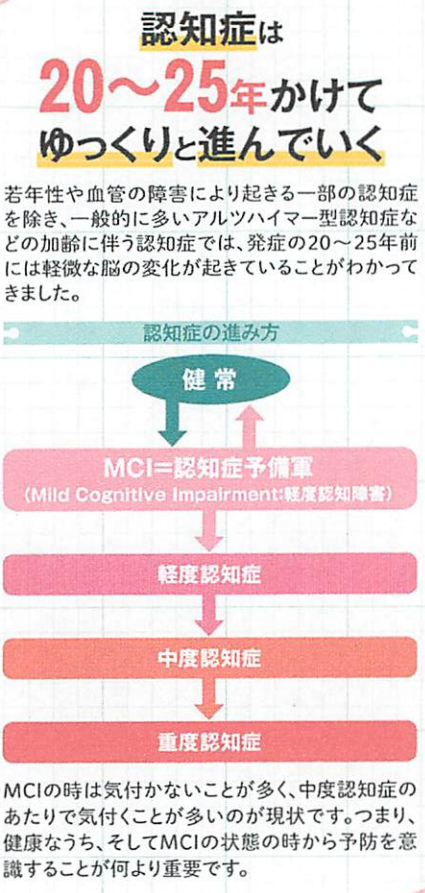


# 認知症予防

# 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。

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

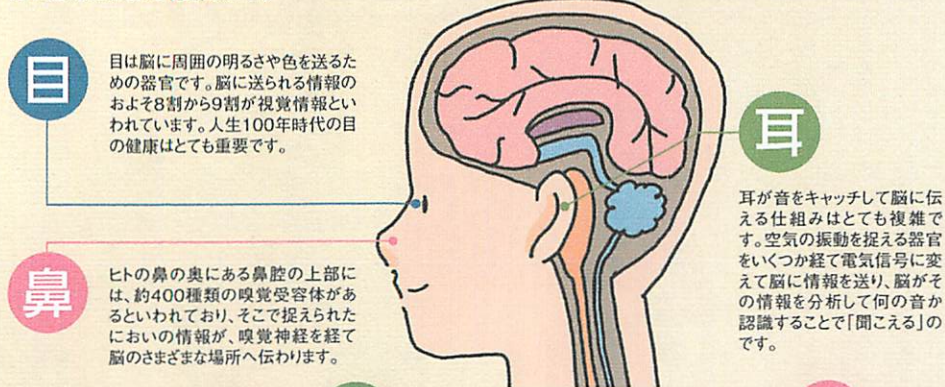
#### 40歳を過ぎたら 眼科ドックを受けよう

高齢になっ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た、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、視力が認知機能に影響するという報告もあります。

高齢者の失明原因として多い緑内障や網膜の病気については、初期に見つけにくいので、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わります。

**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が認識することで「聞こえる」のです。

### 3 聴覚と脳

加齢以外に原因が特にならない聴力の低下を「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いう可能性がります。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です。



自分では気付きにくい 聴こえの検査を受けよう

### 2 嗅覚と脳

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から、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



認知症予防が期待される 香りが見つかった!?

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、ローズマリーの中でも「ローズマリー・カンファア」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。