認知症を知って 穏やかな老後を（上）

12の「リスク因子」

補聴器・良質な睡眠・アロマ…活用で

40%は発症を予防できる

可能になってきました。鳥取大学医学部教授の浦上克哉さん（日本認知症予防学会理事長）に、なぜ予防が大切なのか聞きました。

（手島陽子）

鳥取大学医学部教授　浦上克哉さん

もの忘れがあると、認知症かと不安になります。〝朝食べたものが何だったか〟を忘れるのはもの忘れですが、〝食べたこと〟を忘れるのが認知症です。

かつては認知症というと突然、〝徘徊〟や暴力が始まるイメージで、怖い病気と思われがちでした。近年、認知症の多くが数十年かけてゆっくり変化し、穏やかに推移することがわかってきました。（図1）

認知症にはいろいろな病型があり、大半を占めるのがアルツハイマー型認知症です。アルツハイマーはアミロイドβたんぱくが20～30年かけて脳にたまり、神経細胞が少しずつ衰えてしまう病気です。アミロイドβがたまらない生活をすることで、予防することができます。

エビデンスのある認知症予防法として、医学誌『Lancet』の2020年の論文では、喫煙や社会的孤立など12のリスク因子が挙げられています。それによると、認知症の4割はリスク因子を減らせば予防できる、とわかってきました。（図2）

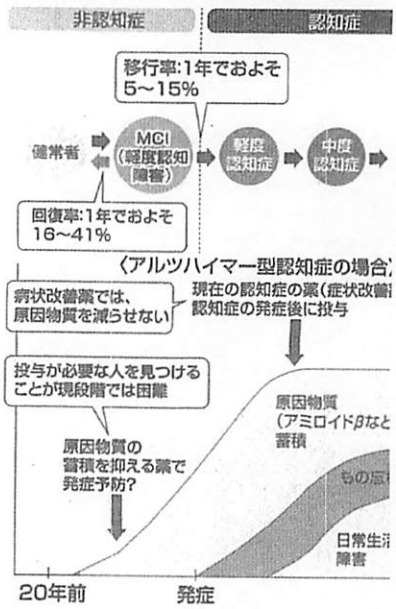
うらかみ・かつや　1990年鳥取大学脳神経内科に勤務、2001年同大学医学部保健学科教授。11年日本認知症予防学会を設立し、初代理事長に。著書に『科学的に正しい認知症予防講義』『すぐに忘れてしまう自分が怖くなったら読む本　認知症を予防・克服する新習慣！』（監修）など。

図2　認知症の12のリスク因子（合計40%）

教育歴	7%	若年期（45歳未満）
難聴	8%	中年期（45～65歳）
頭部外傷	3%	
高血圧	2%	
過剰飲酒	1%	
肥満	1%	
喫煙	5%	高齢期（66歳以上）
抑うつ	4%	
社会的孤立	4%	
運動不足	2%	
大気汚染	2%	
糖尿病	1%	
今後明らかになる因子（睡眠など）、生まれつきの体質など：約60%		

（『Lancet』2020から作成）

図1
脳の変化は発症の約20年前から始まっ



（「認知症疾患診療ガイドライン2017」・「科学的に」知症予防講義」から作成）

難聴の影響

リスク因子として一番高いのは難聴です。老化すると、誰でも聴力が弱るのですが、中年期に難聴だった人に影響が顕著に表れたことから、認知症との関連性がわかってきたのでしょう。老年期以降の聴力の低下も、コミュニケーション障害につながりますし、認知機能への影響は大きいといえます。

予防法としては、補聴器を使うこと。最近の補聴器は性能がいいので、認知機能を維持するのに役立つ一方、操作が複雑で、認知症を発症してからでは使い方を覚えられません。聞こえにくさを感じたら、早めに使うことをおすすめします。また、補聴器を使い始める前段階として、聴力のリハビリという方法もあります。

『Lancet』には出ていませんが、多くの論文で立証されているのが、良質の睡眠の有効性です。アミロイドβは睡眠中に除去されることがわかってきたのです。睡眠の質を上げるためには、起床時間や寝る時間、昼間の適度な運動など、24時間トータルで生活リズムを整えることも大切になります。時間は6～7時間がよいですが、質が悪ければアミロイドβは分解されません。昼寝するとしても30分以内にして、夜の睡眠の質を高めることが大切です。

嗅覚も関連

もう一つ、研究途上のリスク因子として、アルツハイマーでも、次いで多いレビー小体型でも、嗅覚との関連性が挙げられます。

おすすめのアロマ
〈昼用〉ローズマリーカンファー2滴＋レモン1滴
〈夜用〉ラベンダー2滴＋スイートオレンジ1滴
（香りが強いときは半分に減らす）

たところ、嗅覚が先に調子が悪くなり、しばらくすると症状が起こっていることが顕著でした。アミロイドβたんぱくも、ごく初期の段階から嗅覚神経でたまっていました。

予防法として、多くの患者さんにアロマを試してもらったところ、認知症の進行がなだらかなものに抑制されている様子が、臨床の場で見られました。弱っている嗅神経をアロマによって活性化し、海馬に変性が及ばないように予防できると考えています。アロマ療法は究極の認知症予防法だと実感しています。

（つづく。㊦は6日付の予定）

私自身が地域で調査したところ、嗅覚が先に調子が悪くなり、しばらくすると症状が起こっていることが顕著でした。アミロイドβたんぱくも、ごく初期の段階から嗅覚神経でたまっていました。

予防法として、多くの患者さんにアロマを試してもらったところ、認知症の進行がなだらかなものに抑制されている様子が、臨床の場で見られました。弱っている嗅神経をアロマによって活性化し、海馬に変性が及ばないように予防できると考えています。アロマ療法は究極の認知症予防法だと実感しています。

（つづく。㊦は6日付の予定）

も、患者さんはまず匂いがわからなくなり、認知症を発症する人が大変多いのです。嗅神経は、記憶を司る海馬につながっています。

神経細胞の中でも、まず嗅神経が衰えはじめ、海馬の変性へとつながり、やがて大脳皮質に広がって症状が進むと考えられます。最近は医療メーカーが、嗅覚の衰えで認知症を早期発見するキットを開発し、実用化も進んでいます。