

世界5大医学誌で判明「発症リスク40%低減」を

可能にする「五感トレーニング術」

浦上克哉 鳥取大学医学部教授・日本認知症予防学会理事長



1956年生まれ。鳥取大学医学部大学院博士課程修了。2011年に日本認知症予防学会を設立。NHK「あさイチ」等、多くのメディアに登場している。「今からできる! 認知症をふせく五感トレーニング」等の著書がある。

2年後の2025年には、認知症患者は730万人にも達すると予測されています。この数は、65歳以上の高齢者の実に5人に1人に相当する。現代の日本において、認知症はまさに「国民病」と言えるほど切実な

問題になっています。それでは、日本を悩ませているこの認知症とは、どのような病気と云えるのでしょうか。私は「人間らしい病」と捉えています。二本足で歩く、手先を器用に使う、複

雑なコミュニケーションを行う。こうした人間らしい行動ができなくなっていくのが認知症であり、まさに人間特有の症状なのです。このことを逆から考えてみると認知症予防対策が浮かび上がってきます。食べ

る、眠るといった本能的で「動物的」な行動は、放っておいても意外と最後の最後まで行うことが可能です。他方、二足歩行をしたり、編み物などの細かい手作業をしたり、お喋りをしたりという人間らしい行動は加

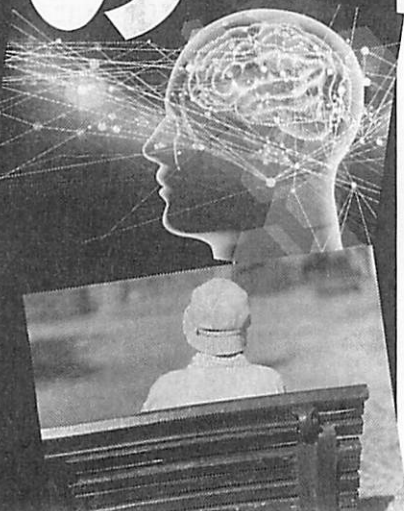
齢とともに難しくなる傾向があり、これらを意識的に継続することがそのまま認知症予防につながるのです。実際、認知症は予防できる時代を迎えています。ほんの20年ほど前までは「不治の病」扱いされていましたが、科学の力によって着実に予防法が明らかになってきています。その象徴とも言うべきなのが、2017年に英国ロンドン大学の教授らが最も権威のある世界5大医学誌

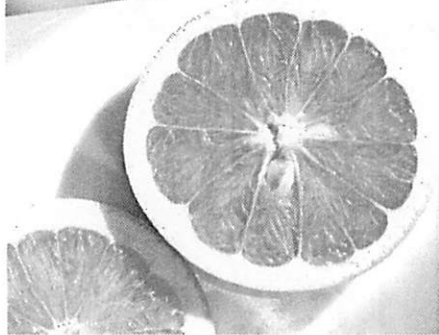
4人の賢者が徹底解説!

決定版「認知症」の

「予防と対策」全知見

特集





単に生きながらえられるだけでなく、健康やかに寿命を全うしたい。多くの人が願う健康長寿。だが、そこには大きな壁が立ちはだかっている。現在、がんを抜いて最もなりたくない病気となつてきている認知症。4人の賢者がその予防と対策を指南する、決定版「認知症大特集」。

- のひとつである「ランセット」に発表し、20年に改訂された研究論文です。この論文では、認知症発症リスクを40%も下げられることが明らかにされ、「12の認知症リスク因子」が紹介されています。
- ① 難聴
 - ② 社会的孤立
 - ③ 抑うつ
 - ④ 喫煙
 - ⑤ 大気汚染
 - ⑥ 高血圧

- ⑦ 糖尿病
- ⑧ 肥満
- ⑨ 運動不足
- ⑩ 頭部外傷
- ⑪ 過剰飲酒
- ⑫ 教育歴（知的好奇心の低さ）

これらの因子を取り除ければ、認知症発症リスクを40%低減できるのです。そして、この12の因子は、以下の「三つの習慣」を心がけることによって排除することが可能になります。

A 運動
B 知的活動

C コミュニケーション
例えば、Cのコミュニケーションシオンを改善することによって、12の因子のうち②社会的孤立や③抑うつを防げ、認知症リスクを下げることにつながる。

あたって大事なことは何か。それこそが人間らしさの根源である五感を鍛えることなのです。五感を良好な状態に保っておかなければ、運動も、知的活動も、コミュニケーションもままなりません。

友だちとの会話に落とし穴

そして、老いの象徴的な現象としては、目が見えにくくなったり耳が聴こえづらくなるといったものを想像されると思いますが、五感の中で真っ先に衰えるのは意外にも嗅覚なのです。

また、写真入りの新聞広告などを見て、匂いを想像してみるのも嗅覚トレーニングのひとつです。キーキが写っている広告を見て、どんな香りがしそうかをイメージしてみる。こういういったことによつて嗅覚が刺激されま

「嗅ぎ分け」が有効です。普段は漫然と「花の香り」といった具合にひとくくりにしてしまいがちですが、バラの香りなのか梅の匂いなのか、甘い匂いなのか爽やかな香りなのか、他にはオレンジ、グレープフルーツ、柚子と、同じ柑橘系フルーツの匂いを嗅ぎ分ける訓練をする。なお、ローズ

こうして嗅覚をはじめ、五感を鍛えることで人間らしい活動をいかに保つかが認知症予防の要であるわけですが、最も人間らしい行為といえばコミュニケーションでしよう。人といかに交流するか。とりわけ社会との接点が増えやすいタイア後も、地域活動やボランティアに参加するなどしてコミュニケーションを絶やさないと重要です。

「私は大丈夫。いつも気の置けないお友だちとお話をしていくから」と、安心されている人もいるかもしれません。しかし、そこには落とし穴が潜んでいます。気心の知れた人とばかり喋っていても、意外と効果は薄いのです。そうした関係だとお互いに大体どんなことを話すがが予測できてしまい、会話によって脳があまり刺激され

「嗅ぎ分け」が有効です。普段は漫然と「花の香り」といった具合にひとくくりにしてしまいがちですが、バラの香りなのか梅の匂いなのか、甘い匂いなのか爽やかな香りなのか、他にはオレンジ、グレープフルーツ、柚子と、同じ柑橘系フルーツの匂いを嗅ぎ分ける訓練をする。なお、ローズ

こうして嗅覚をはじめ、五感を鍛えることで人間らしい活動をいかに保つかが認知症予防の要であるわけですが、最も人間らしい行為といえばコミュニケーションでしよう。人といかに交流するか。とりわけ社会との接点が増えやすいタイア後も、地域活動やボランティアに参加するなどしてコミュニケーションを絶やさないと重要です。

味と心の贈りもの

牛肉佃煮

創業 明治三十八年

都内百貨店名店街でどうぞ

浅草今半

東京都台東区西浅草二一七-四
お電話03-5611-8411

ない。新しいコミュニケーションと接することで、脳はより刺激されるのです。

とはいえ、無理をし過ぎ

るとストレスとなり、脳に悪影響を与えてしまう可能性もあるので、まずはよく行くお店の店員さんに軽く

話しかけてみるとか、普段はあまり話さない孫に電話してみることなどからチャレンジしてください。認知

症予防のためにストレスを溜め込み、脳が疲れてしまっているのは本末転倒以外の何物でもありませんからね。

脳皮質に渡したりする、記憶形成の「ハブ」としての役割です。

そして、嗅内野が担うも

新薬開発だけでは不十分!? 「アルツハイマー病

予防のカギは「嗅内野」にあり

高島明彦

学習院大学理学部生命科学科教授



1954年生まれ。九州大学大学院理学研究科修士課程修了。米国国立衛生研究所や国立長寿医療研究センター等でアルツハイマー病を研究。『JIN-仁-と学ぶ認知症「超」早期発見と予防法』等の著書がある。

「ついに認知症が治る時代が来たのか！」

先日、エーザイが米バイ

オ企業と共同開発した新

たなアルツハイマー病治

療薬が米国で条件付きで承

認され、日本でも早ければ

年内にも承認される可能性

があると報じられたため、

早合点してこう期待して

いる人もいるかもしれませ

ん。

しかし、残念ながら症状

の進行を遅らせる効果は期

待できても、認知症を根本

的に「治す」ことまではで

きません。新薬はアルツハ

イマー病の原因とされてき

たアミロイドβというタン

パク質の除去を狙ったもの

ですが、認知症の約60%を

占めるアルツハイマー病は

アミロイドβ

だけで語ること

とはできない

からです。

アルツハイ

マー病を考

える上での重

要なキーワード

は、脳のひと

つの部位であ

る「嗅内野」

です。そして後述するよう

に、この嗅内野を鍛えるこ

とが認知症の予防につなが

ります。

認知症の典型的な症状と

しては徘徊があげられます。

ボケてしまった老人の致し

方のない問題行動といった

ふうには漠然と考えている人

も多いでしょう。しかし実

は、この徘徊にはアルツハ

イマー病の謎を解く鍵が潜

んでいるのです。

アルツハイマー病をはじ

めとする認知症になった高

齢者はどうして徘徊するの

か。そこに大きく関わって

くるのが嗅内野です。

脳の側頭葉の内側にある

嗅内野は、様々な機能を担

スマホに頼らず街歩き

界から脳に入ってくる一次

感覚情報を全て集約し、そ

れを短期記憶を司る海馬に

伝えたり、海馬で処理され

た情報を長期記憶を司る大

脳には三つの特徴が見られ

ます。「萎縮」「老人斑」「神

経原線維変化」です。

萎縮は文字通り脳が小さ

くなっていくことを意味し、

後者の二つはいずれも脳内

にできるタンパク質のゴミ

のようなもの。老人斑は先

ほど触れたアミロイドβが

溜まる現象で、神経原線維

変化とはタウと呼ばれるタ

ンパク質の劣化です。そし

て、脳の老化として真っ先

に現れる病理変化は、嗅内

野で、嗅内野が担うも

うひとつの重要な役割が空

間認知です。嗅内野にある

細胞が、いわばGPSの機

能を果たしているのです。

つまり、嗅内野に異変が生

じると、人間にもともと備

わっているGPS機能がお

かしくなってしまう、「ここ

がどこだか分からない」と

いう事態が生じる。これが

徘徊につながると考えられ

るのです。

変化とはタウと呼ばれるタ

ンパク質の劣化です。そし

て、脳の老化として真っ先

に現れる病理変化は、嗅内

野での神経原線維変化であ

ることが分かってきました。

つまりアルツハイマー病の

最初の兆候は嗅内野でのタ

ウタンパクの異変であり、

そこにアミロイドβの蓄積

による老人斑が加わって症

状を加速させ、合わせて脳