

高齢者の7人に1人がなるといわれる認知症。多くの場合は長い年月をかけて進行し生活を来すようになるが、加齢に伴って増える通常の物忘れと見分け、早い段階で手を打てば、悪化を食い止められる場合がある。発症につながる危険因子も少しずつわかってきた。日本認知症予防学会理事長を務める浦上克哉・鳥取大教授に、早期発見や予防のポイントを聞いた。

(科学医療部 山崎光祥)

「予備軍」の見極め

認知症患者の7割近くを占めるのが「アルツハイマー型」だ。このタイプは、脳の神経細胞に異常なたんぱく質「アミロイドβ(Aβ)」が20~30年かけて蓄積し、徐々に神経細胞が破壊されて認知機能が低下していく。

パソコンに例えると、記憶を蓄えるハードディスクが壊れた状態にあたり、元には戻せない。しかし基本的な日常生活動作が保たれた「軽度認知障害(MCI)」の段階なら、進行を抑えたり、ある程度、回復させたりすることが可能だ。

浦上教授は「MCIは『認知症予備軍』とも呼ばれる。加齢による通常の物忘れと、病気による物忘れを区別して予備軍を見つけ、専門医に十分なケアが最も重要だ」と指摘する。

通常の物忘れには▽出来事の内容の一部を忘れる▽家族以外の人の名前が出てこない▽ちよっとしたヒントがあれば

思い出せる——といった特徴がある。膨大な記憶が整理されず、必要な情報をうまく引き出せなくなっている状態だ。

一方、認知症では、▽最近の出来事や重要な約束などの内容をすべて忘れる▽メモした事実を覚えていない▽身近な家族の名前が出てこない▽時間や月日が分からない▽不要な食材を繰り返し買って冷蔵庫で腐らせ、においも気づかない▽出無精になって社会から孤立する▽手になじんだ道具が使えなくなる▽おしやれをしなくなる▽料理のレパートリーが少なくなる——などの異変がみられる。

症状が軽いうちに気づかないとMCIの段階を過ぎてしまう。早期発見には、運転免許証の更新時の認知機能検査などを活用する必要がある。

認知症 早く見つけるには

運動が予防に

認知症の発症につながる危険因子の中には、自らの努力で低減できるものもある。2020年には、海外の研究チームが「喫煙、うつ病、社会的孤立、運動不足、大気汚染、糖尿病」を66歳以上の危険因子と指摘する研究成果を発表した。また別のチームは「糖尿病、高血圧、脂質異常症を治療した人は認知機能が維持されやすい」と報告した。

これらの結果は、禁煙、うつ病や生活習慣病の治療、積極的な社会参加、運動などに取り組めば、発症や進行を防げる可能性があることを示している。

中でも運動は、脳への刺激になり重要な。散歩やジョギングによる有酸素運動に加え、足腰を中心とした筋力トレーニングとストレッチもバランス良く行えば、散歩中の転倒を防げる。ただし、高齢者が有酸素運動をしすぎると筋力が落ちるため、無理しないよう心がけたい。

毎日続けられる予防策として、浦上教授は「無農薬の天然精油を使ったアロマセラピーにも効果がある」と話す。アルツハイマー型認知症では最初に嗅覚が衰えるからだ。最初にはローズマリー・カンファリーとレモン(配合割合は2対1)で嗅神経を刺激し、夜間は真正ラベンダーとスイートオレレンジ(同)で、A、Bの

ことも働いている。

脳を刺激

クロスワードパズルや計算問題、指先を使う貼り絵などは、記憶力や思考力、計算力といった認知機能を刺激するという研究もある。

浦上教授は17年に「こうした知的活動と運動などを組み合わせた「とっとり方式認知症予防プログラム」を、鳥取県と共同で開発した。同県では、1グループ10人程度の高齢者がコミュニケーションを取りながら進める教室が開かれており、パズレットや動画をポータルサイト(<https://www.pref.tottori.jp/mental/>)で公開している。

浦上教授は「発症や悪化を食い止めるには、危険因子を一つずつ減らすことが非常に大事だ。三日坊主で終わらせず、長く続けてほしい」と呼びかける。

「100年LIFE」は第一、3~5木曜日に掲載します。除去に関する睡眠の改善を図るよう提案する。この他、時間の感覚を保つための曜日ごと日課を決める



認知症が疑われる高齢者の異変

浦上教授が勧める認知症予防策



浦上克哉 鳥取大教授
(日本認知症予防学会理事長)



散歩などに加え、転倒予防の筋トレとストレッチもバランスよく



外出し、人とのコミュニケーションを増やす



糖尿病や高血圧、脂質異常症をしっかり治療する



長年の愛煙家も禁煙すれば効果を望める



寝不足も認知症の危険因子とされる



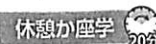
匂はローズマリー・カンファリーとレモン。夜は真正ラベンダーとスイートオレレンジ

「とっとり方式認知症予防プログラム」の流れ

(写真は鳥取県老人クラブ連合会提供)



有酸素運動、筋力運動、ストレッチ



休憩中に水分を補給し、コミュニケーションを取る。座学は4週間に1回で認知症予防について学ぶ



知的活動
ゲームやパズル、計算問題、塗り絵、紙飛行機作りなど

12~15人で
週1回、計24回
続ける