

危ない! 症予防最前線

アルツハイマー型認知症の治療薬「レカネマブ」が、9月、国内で正式に承認された。厚生労働省によると、2025年に65歳以上の高齢者の5人に1人が認知症になると予測される。認知症大國・日本。この新薬が希望の光となりうるかどうか注目が集まるが、事はそう簡単にはいかないようだ。

「日本には現在、約600万人の認知症患者がいますが、新薬の対象となる軽度アルツハイマー型認知症と軽度認知障害の方は約500万人と推計され、その中の約1%しか投与対象にならないのではな

いかといわれています」と、日本認知症予防学会代表理事で、鳥取大学医学部教授の浦上克哉先生は話す。

政府は認知症への対応を強化するため、年内をめどに施策を取りまとめる考えを発表。9月には新薬が承認されるなど、超高齢化社会を迎え、認知症対策に関する動きが活発となっている。しかし、働き盛りの世代の中には、まだまだ先のことで現実味のない人も多いのでは。調べてみると、すでに30代でも進行が始まっているケースが判明。もはや人ごとではない認知症予防の最前線を徹底解剖!



これまでにない超高齢化社会となり、認知症対策は急務となっている

れるタンパク質。アミロイドβです。この物質が脳内に蓄積すると神経細胞がダメージを受け、症状が進んでいきます。レカネマブはアミロイドβを溶かして排出する薬ですが、すでに神経細胞がダメージを受けてしまったあとに投与しても、もはや改善は期待できません。たとえ投与の対象となったとしても、現段階では27%の抑制率しかないといわれています」(浦上先生、以下同)

研究により、アミロイドβは、認知症を発症する20〜30年前から少しずつたまり始めることがわかってきている。個人差があるが、すでに30代ごろから蓄積が始まる人もいます。そこで気になるのは、今の段階で自分の脳にアミロイドβがどれくらいたまっているのかということだ。

「それを知るためには、現時点では、画像検査の「アミロ

イドPET」と、腰から針を刺して髄液を採取する「腰椎穿刺検査」の2つの方法しかありません。しかしいずれも自費となり、アミロイドPETは20万〜30万円ほどかかります。腰椎穿刺検査は2万〜3万円ですが、身体への負担が大きく、症状がない人へ行う検査としては現実的ではないでしょう」

つまり、認知症を疑う症状のない健康な人は、自分のアミロイドβの蓄積具合を知ることが難しい。たとえ症状があっても検査を受け、アミロイドβの蓄積が明らかになったとしても、その時点でレカネマブ投与のタイミングを逃している可能性も高い。これを夢の新薬と呼ぶには、少し無理がありそうです。

特定の香りが認知症の予防や改善に効果

結局私たちが今できる最善策は将来、認知症を発症しないために、できるだけアミロイドβをためないような生活を送ることだ。

「質の良い睡眠と適度な運動が、アミロイドβの排出を促すとされています。最近の研究で、タンパク質の一種である神経栄養因子が認知機能の維持に深くかかわっていることがわかってきました。適度な運動は、この神経栄養因子の分泌を活性化するというわけ

30代でもすでに

認知



ウォーキングなど普段から適度な運動をすることが大事



ています。ウォーキングなどの有酸素運動と、簡単な筋肉トレーニングなどを取り入れるとよいでしょう」

はつきりと解明してきていないものの、地中海食といわれる食事がアミロイドβの蓄積予防や排出の促進に効果的だとされる論文もある。

「地中海食とは、イタリ

本とし、肉類よりも魚介類、特に青魚を多く摂取します。料理にオリーブオイルを多用することも特徴です」

浦上先生の研究では、特定の香りが認知機能の予防や改善に役立つこともわかった。「日中はローズマリーカンファアとレモンのブレンド、夜間は真正ラベンダーとスイートオレンジのブレンドの香りを嗅ぐことで、特に認知症の前段階のMCIレベルの患者に認知機能の維持や改善が見られました。中には外来の患者さんで、10年にわたって良好な状態を維持できている方もいらっしゃいます」

アロマ精油の香りが神経細胞に働きかけることで、リラックス効果をもたらす、睡眠リズムの改善に作用すると考えられている。また、弱った嗅覚そのものを回復させる効果もある。

ただし、使用するアロマ精油は100%天然由来のものが原則。浦上先生はオーガニックのものを選んでいる。化学物質配合の合成香料を長



特定のアロマの香りが、認知症予防にさまざまな効果をもたらす

期にわたり吸引すると肝障害などを引き起こすおそれもあるため、自己責任のもとで行う場合は十分な注意が必要だ。

嗅覚障害が起きたら

「私たちの研究では、MCIや早期認知症患者の多くが、もの忘れなどの症状が現れる以前に嗅覚障害を発症することがわかっていました。個人差がありませんが、具体的には食べ物が腐敗した臭いや、汗のしみ込んだ洗濯物の臭いなど

悪臭を感知しにくくなる方が多いようです。例えば高齢の親御さんが、腐敗した食べ物や放置したままにして、臭いを何も感じていないようでしたら、それは嗅覚障害のサインかもしれません」

嗅覚障害を利用して早期に認知症を発見すべく、浦上先生はスクリーニング検査の実験も行っている。

「6種類ほどの香りを嗅ぐだけで、高精度に嗅覚機能の異常を発見することができま

す。5分でできて簡単なうえ、特異度も高い検査法です」

嗅覚機能検査は、新薬のレカネマブの有効な活用にも役立つ可能性があります。

「嗅覚障害は、もの忘れなどの症状が出る前の早い段階で現れます。嗅覚障害の検査で異常が見られた場合、次のステップとして、早期にアミロイドPETや腰椎穿刺検査を行えば、もっと多くの人にレカネマブを届けることができ

ある香りが機能改善に効果的!?

運動と共に取り入れたい!地中海食とは?

手放しでは喜べない承認された期待の新薬