

現場からの 農村学教室

テーマ

認知症予防の重要性

早期発見、治療が鍵に

浦上克哉

鳥取大学医学部保健学科認知症
予防学講座(寄付講座)教授

2023年6月に共生社会実現のための認知症基本法が成立した。認知症の人が地域で安心して暮らせる社会をつくるということだが、少子高齢化の中で、認知症の人に安心して暮らせる社会をつくるためには、健康な高齢者を増やさないことが成り立たない。

25年には認知症の患者数は730万人に達すると推計されており、これは65歳以上の5人に1人ということになる。このような状況がさらに進めば、地域で認知症の人を支えることは不可能になる。

そこで、認知症予防を行うことは必然となる。予防と云うのは、一次予防(狭義の病気の発症予防)だけでなく、二次予防(病気の早期発見、早期治療、早期ケア)、三次予防(病気の進行防止)を含む広義の予防だ。この三つを、切れ目なく行うことが重要だ。一次予防に反対する人がいる

が、少なくとも二次予防が遅れないように行うには、一次予防からしっかりと意識していないと間に合わない。

一次予防に反対する人の理由に「科学的なエビデンス(根拠)が十分でない」ということが挙げられる。しかし、20年に「ランセット」という科学雑誌に認知症発症の危険因子の40%は

修正可能であり、それらの修正可能な因子に適切にアプローチすれば認知症になる危険度を削減できると報告された。また、フィンガー研究という大規模な臨床研究で四つの因子(運動、食事、認知トレーニング、心血管危険因子への対応)に介入することで認知機能の改善が図れることが証明された。



うらかみ・かつや 1988年鳥取大学大学院博士課程修了、2001年同大学医学部保健学科生体制御学講座教授、22年同学科認知症予防学講座(寄付講座)教授。日本認知症予防学会代表理事、日本老年精神医学会理事、日本老年学会理事、認知症予防専門医。認知症予防の啓発のためテレビ番組にも多数出演している。

軽度なら回復も可能

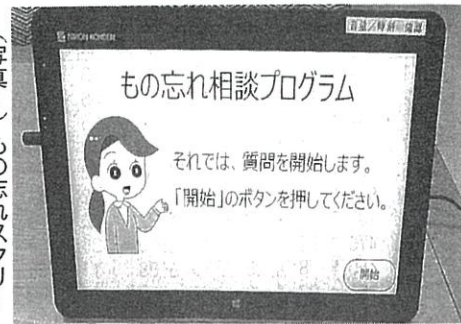
認知症予防の最も適切な対象者は軽度認知障害(MCI)の人だ。MCIは放置しておけば認知症になってしまう極めてハイリスクな状態の一方、この段階で適切な予防介入を行えば、正常に復帰できる。

認知症はひとたび罹患(りかん)してしまうと、現在の医療では元通りにすることはできない不可逆的な状態だが、MCIは可逆的な状態だ。ただ、MCIの状態を見つけることは容易ではない。MCIは自覚的な記憶障害があり、かつ客観的に見ても記憶障害が確認できるものの、日常生活には支障はなく認知症にはなっていないという状態だ。自分で気付くことが極めて難しいので、私は、もの忘れ検診を勧めている。

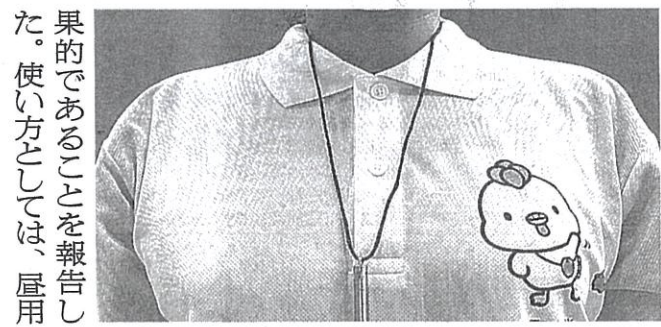
人に対象にもの忘れ検診を行ってきた。タッチパネル式コンピュータを使ったスクリーニング検査機器(写真1)でチェックする。5分くらいで検査のできる簡便で精度の高い方法だ。これでMCIを早期発見し、認知症予防教室に参加してもらおう。

認知症の代表疾患であるアルツハイマー型認知症は、もの忘れより前に匂いが出現する。予防には匂いが分りにくくなるという嗅覚異常を早く捉える必要がある。これまで認知症の前段階で見られる嗅覚異常をスクリーニングできる適切なツールがなかった。そこで認知症の前段階である嗅覚障害を短時間で簡便にかつ精度の高い検出力を持つスクリーニングキット(ニンテス)を開発した。また記憶障害が出ていない段階のアルツハイマー病を見つけ、予防できる可能性もある。

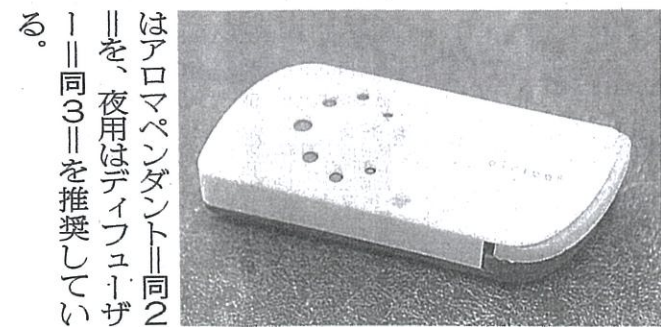
嗅覚機能低下に対するアプローチとしてはアロマセラピーを勧めている。アロマの香りで弱っている嗅神経を活性化するものだ。具体的には昼用アロマとしてローズマリー・カンファールとレモンの香りのブレンドが、夜用アロマとして真正ラベンダーとスイートオレンジの香りのブレンドが効果



(写真1)もの忘れスクリーニング検査機器



(写真2)アロマペンダント



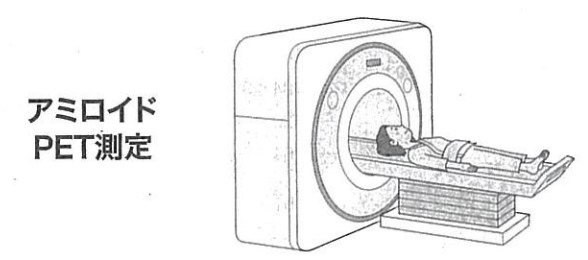
(写真3)ディフューザー

新薬は万能にあらず

疾患修飾薬として分類される新薬が発売された。疾患修飾薬は従来の薬剤とは異なり、病気の経過を変えることができる。これまでになかったアルツハイマー

型認知症の原因たんぱくであるアミロイドベータたんぱくを除去できる。今回使用可能となったレカネマブ(商品名レケンビ)は病気の進行率が27%と報告され

疾患修飾薬の投与対象の診断に使われる検査法



疾患修飾薬に分類される新薬が発売され、認知症治療も新しいステージを迎えている。従来から認知症予防の対象者として重要であったMCIの早期診断が、さらに求められる状況になっている。多くの人々に認知症予防に対する知識を得て正しく理解してほしい。