

新・心とからだの
養生学

48

ならない、進ませない！ 認知症予防の 最前線

昨日会ったばかりの人の名前を思い出せない。
友達とのおしゃべりで何度も同じ話をしてしまう。
いつもの場所に置いたはずの
カギが見つからない——。こんなことが続いたら、
脳の衰えのサインかもしれません。
認知症を予防するための最新情報を紹介します

イラスト◎小林マキ 取材・文・構成◎岩田正恵(インパクト) デザイン◎米山和子(プッシュ)



お話を聞いたのは
浦上克哉先生

うらかみ かつや
鳥取大学医学部保健学科認知症予防学講座(寄附講座)教授。日本認知症予防学会
代表理事、専門医。臨床、研究、教育の各分野で認知症予防に取り組み、「とっとり方式
認知症予防プログラム」を開発。『科学的に正しい認知症予防講義』など著書多数

新薬の登場で 認知症治療に希望が

軽度認知障害(MCI) を見逃さないで

認知症は、一度発症すると完治が難しいため、予防が大切だといわれています。しかし、まわりの人が症状を疑い始めるころには、深刻な状況に進行しているケースが多いそう。

「だからこそ、本格的な認知症になる手前の段階で気づくことが大切。それが認知症予備軍ともいえる軽度認知障害(MCI)の段階です。MCIはいわば、最終防衛ライン。ここで対策を講じれば脳の機能を健康な状態に戻せる可能性が高まります。左ページのチェックリストであなたやまわりの人にその兆しがないか確認してみよう」と話すのは、日本認知症予防学会代表理事の浦上克哉先生です。

認知症の患者数は、2025年には約700万人になるといわれていますが、MCIに至ってはその倍の1500万人になると考えられる、と浦上先生。

「MCIが疑われる特徴的な変化は、やる気の喪失です。今まで当

たり前にやっていたことを、おっくうになってやめてしまったりしたら危険信号といえます」(浦上先生。以下同)

また、耳が遠くなる、視力が落ちるのも、脳の衰えを加速させる要因になります。

「人とのコミュニケーションが面倒になったり、手先を使う趣味や作業を避けるようになったりすると、いずれも脳への刺激が減少し、脳の萎縮につながるのです」

不治の病といわれていた認知症ですが、実は最近、画期的な治療薬が登場しました。最も患者数が多いアルツハイマー型認知症の治療薬として、2023年12月に「レカネマブ」が保険適用となり、投与が始まっています。

「アルツハイマー型の原因とされるアミロイドβというタンパク質を除去する画期的な薬です。ただし、対象者はMCIから認知症の初期と極めて限定的で、価格も安くはないなど、普及には課題が残されています。認知症の予防にはすでに科学的に効果が確認されている方法がありますから、現時点では薬に期待しすぎず、日々の生活



MCIチェックリスト

次の項目のうち、2つ以上該当すると、
MCIが疑われます。
専門医を受診しましょう

- ☐ 同じ料理を続けてつくってしまう
- ☐ 流行や季節感を考えた
服装選びがおっくうになった
- ☐ 話し始めてから、何を
言おうとしたのか忘れてしまう
- ☐ 洗濯をした後、干すのを
忘れてしまうことがたびたびある
- ☐ 小銭を出すのが面倒で、
お札ばかり出すことが増えた
- ☐ 興味や喜びを感じる機会が
減ってしまった

✓ Check!



「できる対策をとりましょう」

運動、知的活動、 コミュニケーションがカギ

脳を衰えさせないためには、3つの習慣がポイントになる、と浦上先生はアドバイスします。

1つ目は運動です。

「運動をすると、神経細胞を活性化させるBDNFという物質が増え認知機能を高めるとともに、筋力が維持されるため、転倒や寝たがりの予防にも効果的です。ウォーキングがおすすですが、歩

きすぎると筋肉のもととなるアミノ酸が分解され、かえって筋力が落ちてしまうことがわかっていきます。歩数は1日7000歩までにとどめ、スクワットなどの筋力トレーニングを組み合わせて行うようにしましょう」

2つ目は、知的活動です。

「新しいことにチャレンジすると、神経細胞が脳内に新しいネットワークをつくりまします。このネットワークの種類が多く範囲が広いほど脳が衰えにくくなるのです。認知機能には、記憶力や注意力をはじ

めとする8種類があるため、さまざまなことにチャレンジして、まんべんなく鍛え、脳内にネットワークを張り巡らせましょう」

3つ目は、コミュニケーション。

「コミュニケーションは、相手の声や表情、しぐさから意図を汲み取り、考えて答えるといったように、脳をフル稼働させます。買い物ついでにお店の人に話しかけるなど、よく知らない人との会話のほうがより効果的です」

次ページからは、対策についてさらにくわしく紹介します。

今日から始める 認知症予防生活

1 アロマセラピーを取り入れる

アルツハイマー型認知症の場合、まず鼻の奥にある嗅神経にアミロイドβがたまって嗅覚障害が起これ、その後、認知障害を発症することが近年の研究でわかっています。

「つまり、初期段階で嗅神経の变性を食い止めれば、次に起こる脳の神経変性を予防できるのです」
(浦上先生。以下同)

嗅神経の変性を食い止めるには、アロマセラピーが有効です。

「オイルは天然のものを使いましょう。日中持ち歩くならアロマペンダントに数滴垂らし、デスクワーク中や寝室で使う場合は芳香器を使うと便利」



上着の襟裏などに貼るだけで手軽に芳香浴を楽しめるアロマシール。100%天然のローズマリーカンファーとレモンのオイルをブレンド。真正ラベンダーとスイートオレンジをブレンドした夜用もある。浦上式アロマシール昼用 30枚入り ¥1,980/富士産業 ☎0120・430・114

昼に
おすすめ

脳を活性化

ローズマリーカンファーとレモンのオイルを2対1の割合で配合

夜に
おすすめ

脳の疲労解消

真正ラベンダーとスイートオレンジのオイルを2対1の割合で配合



for Day
for Night

2 頭を使いながら運動する

足踏み
＋
拍手

- 1 30秒間、数を数えながら足踏みをする
- 2 5の倍数のとき、胸の前で手をたたく



運動をしながら頭も使うと、さらに効果的に脳を鍛えられます。「足踏み」に「拍手」を加えてみましょう。息がやや弾む程度の負荷で行うのがポイントです。5の倍数に慣れてきたら、3の倍数、7の倍数で手をたたくなど、タイミングを変えていろいろなチャレンジしてみましょう」

3 新しいことにチャレンジする

未経験のことに取り組み、8つの認知機能を鍛えましょう。「興味の持てそうなものから始め、不得手なものにもがんばって取り組むようにすると、さらに効果が期待できます」



認知機能をまんべんなく鍛えられる17種類のパズルをたっぷり掲載。認知症予防の実践方法の解説や、安全運転のために「運転脳」の衰えを確認できるチェックリストなども収録。『大人の脳活ドリル&いきいき健康生活60日』（浦上克哉監修）¥1,210／主婦と生活社

活動の例と、鍛えられる認知機能

- 1 塗り絵、貼り絵、生け花・フラワーアレンジメント、園芸
→ 視空間認知機能
- 2 パズル、手芸、辞書を引く、一度に複数の料理をつくる
→ 注意機能
- 3 外国語や歴史などの暗記が必要な勉強、資格・検定試験、パソコンやスマホの新しいアプリを使う
→ 近時記憶
- 4 クロスワード、数独(ナンプレ)、数字の逆唱、オセロなどのボードゲーム
→ 作業記憶
- 5 計算ドリル、買い物時の合計金額やお釣りの暗算
→ 計算力
- 6 SNSでの発信、おしゃべり、川柳・俳句・短歌・詩、しりとり、連想ゲーム
→ 思考力
- 7 料理、手芸、折り紙、楽器演奏
→ 遂行力
- 8 パズル、バランスゲーム、お手玉、輪投げ
→ 判断力

