

アロマセラピーによる認知症予防

浦上克哉 (Urakami, Katsuya)

日本認知症予防学会 代表理事
鳥取大学医学部認知症予防学講座 教授

【要旨】

我々の考えている予防は、狭義の発症予防（一次予防）だけでなく病気の早期発見・早期治療（二次予防）、病気の進行防止（三次予防）という広義の概念でとらえている。そして、この一次から三次までの予防を切れ目なくやっていくことが重要である。

認知症の約7割を占める代表疾患であるアルツハイマー型認知症の初発症状は、ものの忘れ（記憶障害）ではなく匂いが分からなくなるといふ（嗅覚障害）である。アミロイドβ蛋白の沈着が初期の病理変化として知られているが、嗅神経に最初のアミロイドβ蛋白の沈着がみられる。嗅神経は神経細胞の中では珍しく再生機能が優れている。早い段階であれば再生し神経変性を海馬に進めない様にできる可能性がある。

我々はさまざまな研究を重ねアロマセラピーが有用であることを見出だした。アロマセラピーを行うことで嗅覚機能を改善し、さらに記憶機能にも好影響を与えることを報告した。有効なアロマの組み合わせとしては、昼用がローズマリーカンファーとレモンのブレンド、夜用が真正ラベンダーとスイートオレンジのブレンドである。昼用は神経細胞への活性化に働き、夜用は活性化した神経細胞の回復、癒しに働く。追加効果として、睡眠への好影響も見出した。夜間の睡眠中にアミロイドβ蛋白が排出される（掃除をされる）ので、適切な長さの睡眠と質の良い睡眠が求められる。睡眠が不良な方には、アルツハイマー型認知症の予防のためにアロマセラピーをお勧めする。使い方としては、昼用はアロマペンダントを用いる方法、夜用はアロマディフューザーを用いる方法を推奨している。基礎的研

究からは、このアロマセラピーによって老化促進マウスの記憶学習能力を改善し、海馬と嗅球におけるアミロイドβ蛋白とリン酸化タウ蛋白の量を減少させる効果があり、運動能力にも改善をきたすことを認めた。

以前からローズマリーの香りは、脳の健康や若返り効果が期待されており、我々の研究は従来からの逸話を科学的に証明したものと考えている。

アロマセラピーは認知症予防に有効であり、健康な脳機能の維持を維持し、高齢者の生活の質の向上につながるものと期待される。