

【講演 4】 認知症予防とアロマセラピー

鳥取大学医学部保健学科認知症予防学講座（寄附講座）

浦上 克哉（うらかみ かつや）

最新の Lancet で認知症の危険因子のうち 45%が修正可能であることが報告された。認知症の代表疾患であるアルツハイマー型認知症の原因蛋白であるアミロイドβ蛋白は発症の 20 年くらい前から蓄積し始めることが分かってきた。

我々はアルツハイマー型認知症が嗅覚障害から発症することに着目し、嗅覚検査による認知症早期発見と嗅神経をアロマの香りで刺激して認知症の予防ができないか検討した。

認知症をきたす疾患は多くあるが、約 7 割を占めるのはアルツハイマー型認知症である。認知症の代表疾患であるアルツハイマー型認知症の初発症状は記憶障害とされているが、実際は嗅神経が障害され嗅覚障害が初発症状となる。そこで、嗅覚機能検査キットを用いて嗅覚機能を調べたところ、アルツハイマー型認知症では正常な高齢者に比較して早期から嗅覚機能が低下していることを確認した。病理学的にも、アルツハイマー型認知症の嗅神経にアミロイドβ蛋白が蓄積することが報告されている。アルツハイマー型認知症は神経変性疾患であるので、嗅神経が障害されて、次に海馬の神経が障害されるというように系統的に障害されていく。そこで、初期の段階で嗅神経を効果的に刺激し嗅神経の再生を促すことができれば、認知症の予防ができる可能性が考えられる。

軽度のアルツハイマー型認知症を対象としてアロマセラピーを施行したところ Gottfries-Brane-Steen scale (GBS スケール)で有意な認知機能の改善効果を認めた。最も効果のあった精油の組み合わせは、昼用の精油の組み合わせはローズマリー・カンファーとレモンで、夜用精油としては真正ラベンダーとスイートオレンジの組み合わせであった。使い方としては、昼用は移動しても精油の香りが届くようにアロマペンダントを使用し、夜用は置型タイプのディフューザーを寝室に置いて使用することを推奨している。老化促進マウス(SAMP8)を用いた動物実験では、アロマ処置による記憶学習能力の改善が認められた。また、生化学的実験ではアロマ処置群のマウス海馬及び嗅球でアミロイドβ蛋白量とリン酸化タウ量が共に有意に減少した。我々の推奨するアロマオイルの組み合わせが、アルツハイマー型認知症の脳病態に影響を与えている可能性を見出した。

自己紹介

出身：岡山市

学歴：1983 年 鳥取大学医学部医学科卒業

1988 年 鳥取大学大学院博士課程修了（医学博士）

職歴：1989 年 鳥取大学医学部脳神経内科・助手

1996 年 鳥取大学医学部脳神経内科・講師

2001 年 鳥取大学医学部保健学科生体制御学講座・教授

2016 年 北翔大学・客員教授（併任）

2022 年 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



受賞歴：令和3年度鳥取大学医学部知的財産功労賞（2022年）

令和4年度鳥取大学学長表彰（2023年）

令和5年度日本臨床衛生検査技師会特別賞・有効賞（2023年）

書 籍：科学的に正しい認知症予防。翔泳社より出版（2021年）

これでわかる認知症診療。南江堂より出版（2022年）

もしかして認知症？軽度認知障害なら引き返せる。PHP新書より出版（2023年）

好きな言葉：「人生万事塞翁が馬」

「一期一会」

「患者から学ぶ」

会場の皆様に一言：

「認知症は他人ごとではありません。認知症予防は持続可能な地域社会を維持するために不可欠です。認知症の予防は40才代から始めても早すぎるということはありません。」