嗅覚衰え 認知症のサイン

検査で早期発見 進行を抑制

アルツハイマー型認知症の早期発見に、嗅覚のチェックを取り入れる方法が注目されている。聴覚の低下が認知症発症のリスクになると知られてきたが、認知症になる前に嗅覚の低下が多くみられることも研究で分かってきている。気づきにくい嗅覚の衰えを早く見つけて対策につなげることが期待される。（長谷川敏子）

嗅覚のチェックで、紙コップに吹きつけられた香料を嗅ぐ参加者（3月、鳥取県北栄町で）

大半自覚なし

■鍋よく焦がす

鳥取県北栄町の公共施設で3月中旬、認知症予防検診が行われた。高齢者らは、香料が噴霧された紙コップを嗅ぎ、「りんご」「ゴム」「墨汁」などの選択肢から答えを選んでいった。10点満点で8点以下は嗅覚が低下傾向にある可能性がある。

90歳代の女性は、別の検査で認知機能に問題はなかったが、嗅覚は0点。「鍋をしょっちゅう焦がして、子どもから『この臭いがわからんの？』と怒られている。自分でも鼻が利かないとは思っていた」と気落ちしていた。

検診は、鳥取大の浦上克哉教授（認知症予防学）の研究グループが実施。2024年度には島根県隠岐の島町と鳥取県琴浦町で60歳以上の計1015人を対象に行い、認知機能が低下していた人は17％だったが、嗅覚が低下している人は64％に達した。25年度は北栄町で445人を検診し、同様の傾向が見られたという。

■あまり知られず

これまでの研究によると、アルツハイマー病は、まず嗅神経の変調が起き、次に記憶をつかさどる海馬の神経に異常をきたすことが多い。認知症専門医として多くの患者を診察してきた浦上教授は、「もの忘れより先に嗅覚の低下が表れるが、大半の人は自覚がない。嗅覚が低下している人は今後、認知症になる恐れが高い」と指摘する。

近年、認知症の早期発見と対策が重視されている。これまでの研究で、認知症の前段階の軽度認知障害（MCI）から認知症に進む人は1年で5～15％あるが、この段階で対策をすれば16～41％が健常な状態に回復するとされる。病気の進行を抑えるレカネマブやドナネマブなどの治療薬が登場したことも、早期発見の重要度を高めている。

国立長寿医療研究センター（愛知県）が主導し、認知症リスクの早期発見と対策に向けた大規模実証研究も行われ、浦上教授らも参加している。24年度は全国40市町村で計約1万4000人について、記憶力や集中力を調べたり、血液を検査したりしてきた。

大規模実証研究班代表の荒井秀典・同センター理事長は「もの忘れに先行して嗅覚が衰えることは、専門医以外にはあまり知られていない。高齢者の嗅覚に関するこれほど大規模なデータは珍しく、追跡調査に期待したい」と評価する。

■呼吸の体操開発

嗅覚の健康を保つことへの関心も高まっている。昨年には、嗅覚（オルファクトリー）のフレイル（虚弱）の予防を目指す「オルファクトリーフレイル学会」が発足。嗅覚が衰えると、異臭に気づかなかったり、香りを楽しめなかったりするため、健康課題として捉える。学会では、嗅覚の維持に向け、香りと呼吸を取り入れた体操の開発などに取り組んでいる。

代表理事で同志社女子大の杉原百合子教授（高齢者看護学）の研究グループは3月、地域の高齢者向けに16年からほぼ毎年開催している体力測定会で、嗅覚検査を初めて導入し、138人のうち75人に嗅覚の低下がみられた。杉原教授は「元気に暮らしていても嗅覚が低下している人がかなり多い。筋力や栄養状態などとの関係も詳しく調べたい」と話した。

聴覚低下も発症リスク

聴覚の衰えも認知症につながる懸念が指摘されている。2017年に英国の医学誌「ランセット」で認知症のリスクとして、高血圧や肥満などと並んで難聴が挙げられ、広く知られるようになった。聞こえが悪くなると、会話や外出が面倒になって生活の質が下がるなどし、認知症になる恐れが高まるとされる。

厚生労働省研究班の推計によると、2022年の認知症の高齢者は443万人、MCIの高齢者は559万人。2040年には認知症の人は584万人となり、MCIの人を合わせると計1200万人近くになるとされ、早期発見による予防や治療がより重要視されている。