

認知症を知り、予防しよう

高知大学名誉教授

森 惟明

2018年5月17日(木) 東京六稜倶楽部での講演
於 銀座銀2丁目「THE BAGUS PLACE」

講演の主なテーマ

- ・ 認知症とは？
- ・ 認知症はどのようにして起こるのか？
- ・ 認知症をどのようにして診断するのか？
- ・ MCI=Mild Cognitive Impairment (軽度認知機能障害)とは？
- ・ 認知症の予防法をどのようにして見つけるのか？
- ・ 認知症をどのようにして予防するのか？
- ・ 認知症を発症したらどのように治療するのか？

貴方の認知症に関する認知度クイズ

- ・ ウォーキングは認知症の予防になる。
- ・ 認知症は遺伝する。
- ・ 糖尿病だと認知症になりやすい。
- ・ 虫歯だと認知症になりやすい。
- ・ 料理は認知症の予防になる。
- ・ 血圧が高いと認知症になりやすい。
- ・ 魚と果物をよく食べると認知症になりにくい。
- ・ 鬱の人は認知症になりやすい。
- ・ 頭をよく打つと認知症になりやすい。
- ・ 人とよく付き合いをしている人は認知症になりにくい。

これまでに出版した認知症に関する自著



認知症とは？

認知症とは

- ・“人間の抜け殻”
- ・潜伏期間の長い慢性病
- ・今世紀最大の難治性疾患

認知症とは、どういう病気か

脳の神経細胞が死んだり働きが悪くなったりすることで、物忘れや妄想、徘徊などの症状が出て日常生活に支障がある状態



「認知症は認知機能の障害」

認知機能とは、記憶の障害のほか、判断・計算・理解・学習・思考・言語などを含む脳の高次機能の障害

認知症を来たす疾患

- **変性性認知症**
(アルツハイマー病、レビー小体型認知症、前頭側頭型認知症など)
- **血管性認知症**
(脳血管障害を原因とする認知症)
- **脳の器質的疾患**
(慢性硬膜下血腫、正常圧水頭症、脳腫瘍など)

認知症はどのようにして 起こるのか？

「アミロイド仮説」

- 神経細胞外に「老人斑」といわれるアミロイド β という蛋白(“ゴミ”)がたまります。
- その後、神経細胞内のタウ蛋白という物質が異常にリン酸化されることにより「神経原性変化」(“線維のネジレ”)が起こります。引き続き神経細胞死が起こり、脳が萎縮します。

アルツハイマーの最初の変化であるアミロイド β は、認知症を発症する30年程度前よりたまっていきます。

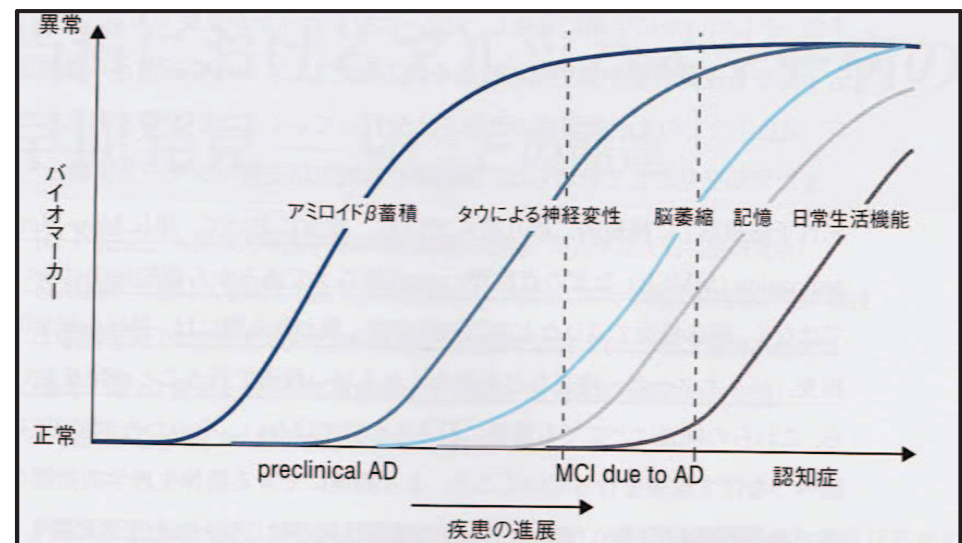
タウは、アルツハイマーに限らずほとんどの脳の変性疾患に関与しています。

アルツハイマー病の研究 20年以上の遅れ

アミロイド仮説に対する疑問

- $A\beta$ のアルツハイマー病への関与は原因ではなく結果である。
- $A\beta$ ができたからアルツハイマー病になったのではなく、アルツハイマー病になったから $A\beta$ が出てきた。
- アルツハイマー病でも脳内に高レベルの $A\beta$ の蓄積が認められない患者が約30%いる。
- 的を外したというよりも、違う的に弾を打っているようなもの。

アルツハイマー型認知症 発症に至るまでの潜伏期が長い！



認知症をどのようにして
診断するのか？

認知症の診断

- **症状**
↓
- 認知機能検査
↓
- 脳画像検査

高齢者は**もの忘れ**が心配



- ・最近、物忘れがひどくなった。
- ・認知症が心配だ。
- ・認知症にならないためにはどうすればよいのか。

「もの忘れ」 いろいろ

- 加齢性認知機能低下
- **「軽度認知機能障害」(MCI)**
- 認知症

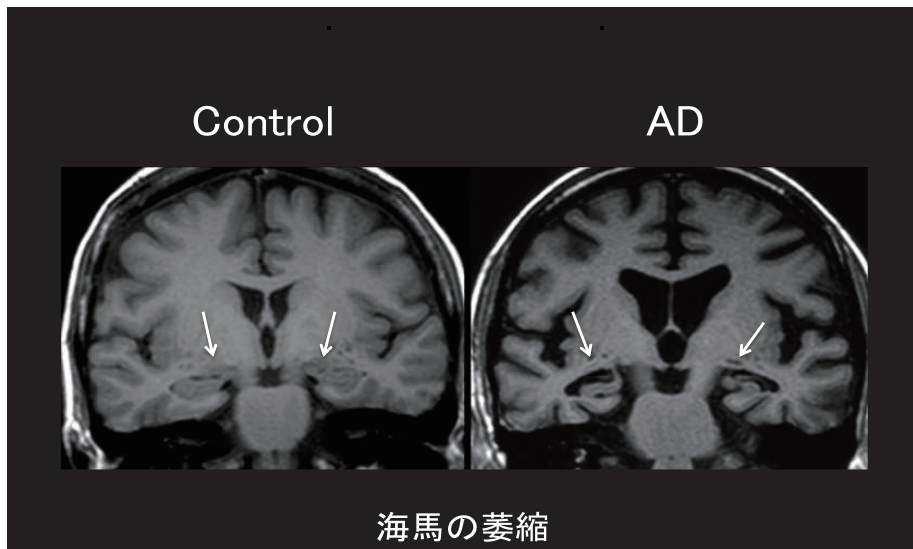
認知症の症状



代表的な認知機能検査

- **HDS-R**(改定長谷川式簡易知能評価スケール)で、30点満点で20点以下
- **MMSE**(ミニメンタルステート検査)で、30点満点で22点から26点で軽度認知症の疑いが出てくる。

アルツハイマー型認知症のMRIによる診断



「治せる可能性のある認知症」を見逃さない!

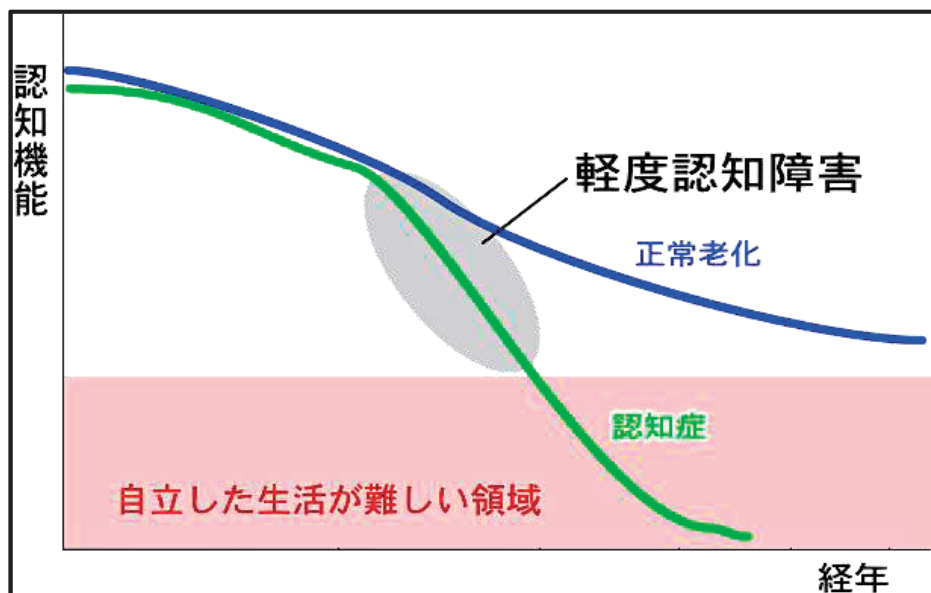
- 甲状腺機能低下症
- 正常圧水頭症
- **慢性硬膜下血腫**
- 脳腫瘍

MCI=Mild Cognitive Impairment
(**軽度認知機能障害**)とは？

MCIという状態

- 認知症の予備軍(「**潜在的な認知症**」)
- 健常者と認知症の人との中間段階のグレイゾーン
(**正常ではないが認知症でもない状態**)

MCI



MCI はなぜ重要視されるのか？

- MCIと診断された人のうち、1年以内に10～15%が認知症に進行する。5年で約半数が認知症に進む。
- 全ての人が認知症に移行するわけではない！

MCIの段階で見つけることで、認知症に進むのを遅らせたり、認知症になるのを防げたりする可能性がある。

認知症の予防法を
どのようにして見つけるのか？

認知症の「疫学調査」とは？

- 「後ろ向きの調査」
→因果関係については分からない。
- 「前向きの調査」(リスクファクター研究)
→どのよな人がなり、どのような人
がならなかを大規模追跡調査結果
から分析する。

認知症予防法の開発

- 「危険因子」の解明
 - 「予防因子」の解明
- 予防法

↑
大規模追跡調査と
動物・試験管実験

Aging with Grace

by David Snowdon, Ph. D.



「ナン・スタディ」が教えてくれたこと

- アルツハイマー病解明に手をさしのべた678人の**修道女たちの献脳**が高齢での生き方に示唆に富んだ知見を示した。
- **若年期の過ごし方**が老年期のアルツハイマー病の発症を遅らせる。
- 最後まで**充実した人生**を歩むことの大切さ。

ぎんさんの脳剖検所見

ぎんさんが教えてくれたこと

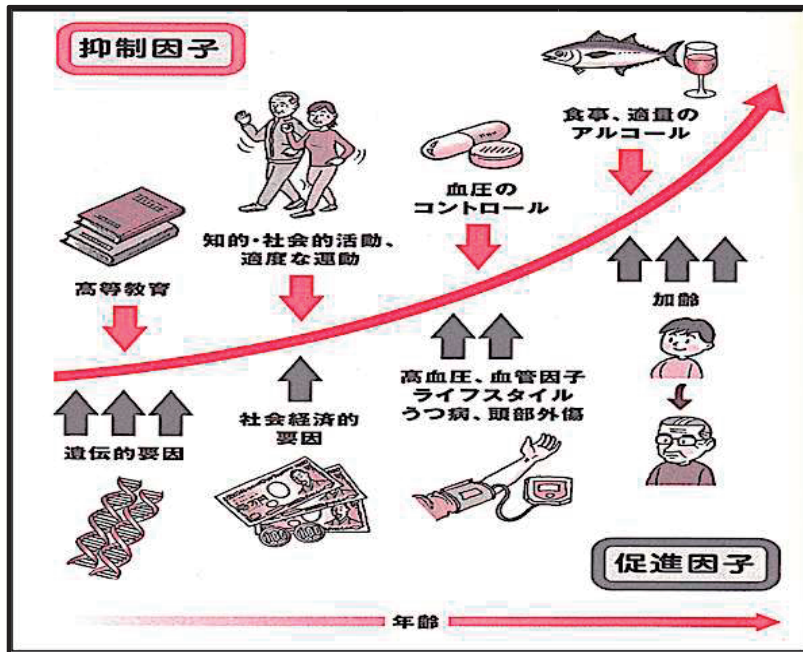
- アルツハイマー病で見られる「**老人斑**」が多く見つかった。
- **魚とお茶**を好んで取っていた。
- 魚にはコレステロールを減らし脳の炎症を抑えるドコサヘキサエン酸(**DHA**)が、お茶には活性酸素を消去する働きを持つ**カテキン**が含まれている。
- テレビ出演など**社会的活動**のほかに、足腰をきたえる目的で、毎日30分の**散歩**を日課にしていた。

認知症をどのようにして
予防するのか？

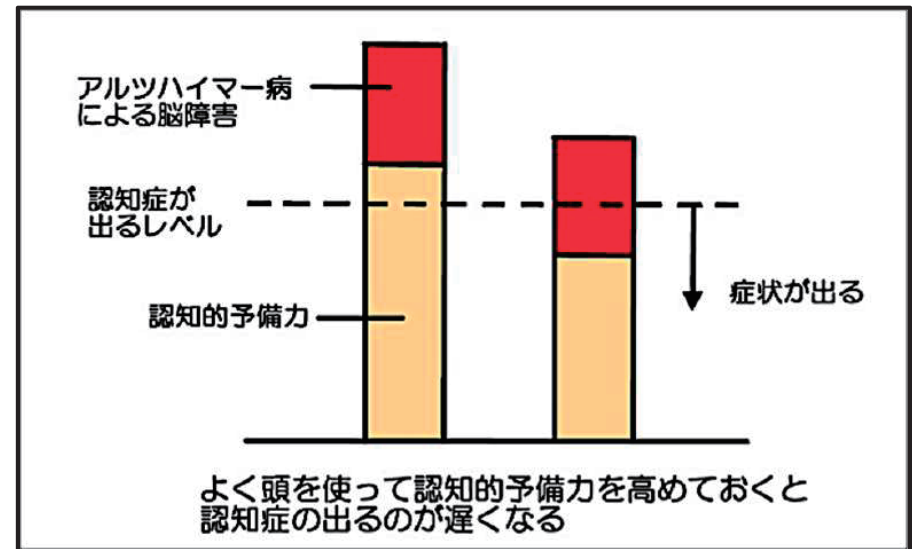
「危険因子」を減らそう！

- **発症に係わる危険因子**は少・青年期から起こっている。
- ↓
- 若い時から、「**修正可能な危険因子**」を減らそう。

疫学調査で分かった認知症抑制・促進因子



「知の貯蓄」(認知予備能力)



認知機能を高いレベルに維持する生活習慣

- 血管の老化を防ぐ(血圧のコントロール)
- 正しい食生活(減塩、減脂肪、禁煙、節酒)
- 適度な運動
- いきいきとした、リズムのある生活
- 体調を崩さない(十分な休養、転倒しない、頭を打たない)
- 頭を使う(考えをまとめて表現する)
- 趣味と好奇心を持つライフスタイル

脳を守るための10の方法

(アメリカ・アルツハイマー病協会提唱)

1. 頭が第一
2. 脳の健康は心臓から
3. 自分の値を知ろう
4. 脳に栄養を
5. 体を動かす
6. 心のジョギングを
7. 他の人とのつながりを
8. 頭の怪我をしない
9. 健康な習慣を
10. 前向きに考えよう

認知症の35%は「9つの対策」で予防可能

青年期(15歳以降)

①教育を受けていない

中年期(45歳～65歳未満)

②聴力低下

③高血圧

④肥満

高齢期(65歳以上)

⑤喫煙

⑥抑うつ

⑦運動不足

⑧社会的孤立

⑨糖尿病

(Livingston G, et al. Lancet. 2017 による)

身体機能と知的機能

- 「知的機能」が高いと、「身体機能」を維持できる確率が高い。
- 「身体機能」が高いと、「知的機能」を維持できる確率が高い。



心身一如

認知症予防対策の決め手

An active life makes a better brain!

気力を持って、体を動かそう



認知症の一般常識に関するクイズ

- ウォーキングは認知症の予防になる ○
- 認知症は遺伝する X
- 糖尿病だと認知症になりやすい ○
- 虫歯だと認知症になりやすい ○
- 料理は認知症の予防になる ○
- 血圧が高いと認知症になりやすい ○
- 魚と果物をよく食べると認知症になりにくい ○
- 鬱の人は認知症になりやすい ○
- 頭をよく打つと認知症になりやすい ○
- 人とよく付き合いをしている人は認知症になりにくい ○

ご静聴有り難うございました。

皆様の今後の健康と幸せを祈念申し上げます。