

認知症の予防に向けて ～高齢期を生き生き健康に～

桜美林大学大学院特任教授
国立長寿医療研究センター理事長特任補佐

鈴木 隆雄



✚ 日常生活に支障が出るのが認知症

私たちの脳には、認知機能と呼ばれている大事な働きがあります。例えば物を記憶したり、計算をしたり、言葉を話したり、あるいは今日は何月何日か、ここはどこだろうといったことを認知する機能です。この**認知機能が衰えることが、認知症の大事な診断のポイント**になります。なかでも記憶の機能が衰えることが、認知症の一つであるアルツハイマー病の特徴的な障害となります。

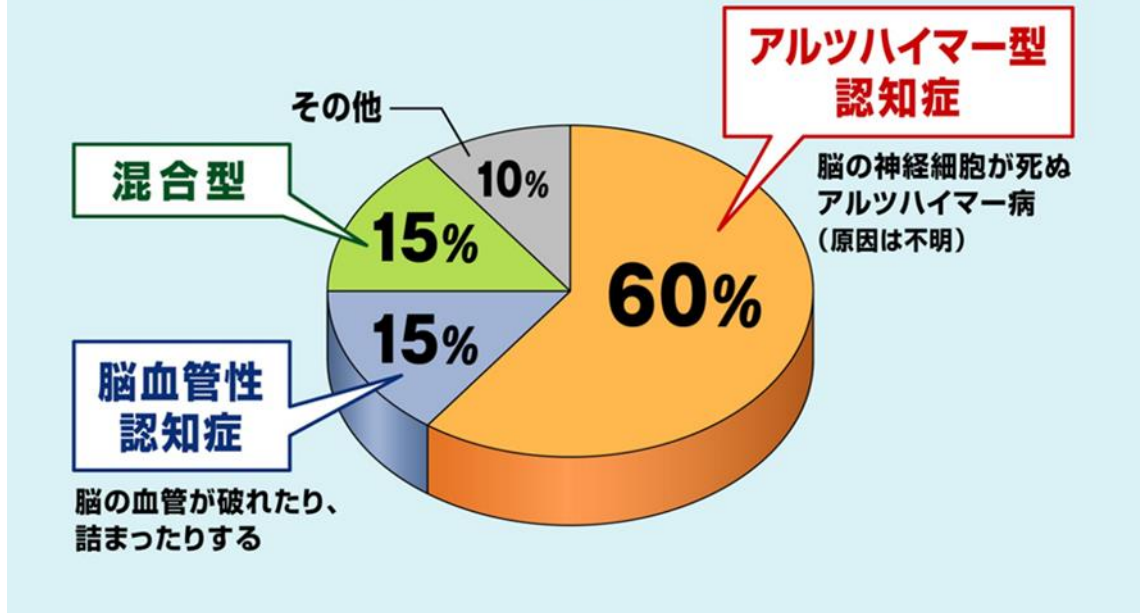
さらに**急速に悪くなってしまう**、そして**日常生活の中に支障が出てくる**というのが、認知症のもう一つのポイントです。大切な約束を忘れてしまう、自分が普段使っているお財布などをどこに置いておいたのか忘れてしまって、さらにそれをほかの人のせいになくなったと騒いでしまうというようなことがあります。また、銀行の通帳やキャッシュカードなど大事なものをどこにしまったのか、あるいはそれが何だったか忘れてしまうというように、日常生活に非常に困ったことが出てくるのが、認知症のポイントになってくるわけです。年をとっていくと、どうしても認知機能の衰えというものは避けることができませんけれども、これらがすべて重なって認知症というものができあがっていきます。

✚ 日本人に最も多いのはアルツハイマー型

認知症にはどんな病気が含まれるのか。日本で一番多いのは**アルツハイマー型認知症**で、脳の中に含まれている神経細胞がダメージを受けてしまうことが原因になります。次に多いのが**脳血管性認知症**です。脳卒中を起こすと、その血管が支配する領域の神経細胞が死んでしまうため、認知機能を担っている神経細胞も死んでしまう。脳血管性認知症も年をとるにつれて多くなっていきますが、背景にあるのは動脈硬化ですので、若いときから血管を大事にすることによってよく予防できるタイプです。

それ以外にも**レビー小体型認知症**、**前頭側頭型認知症**などがあります。

認知症の主な原因



✚ アルツハイマー型認知症の危険因子とは

アルツハイマー型認知症は、脳の中にアミロイドβという一種のゴミのようなタンパク質が、年をとるとともに少しずつ脳の中に蓄積していくことが原因といわれています。実際に溜まり始めてから病気が発症するまでには、30年ほどかかるといわれています。蓄積したアミロイドβが脳の神経細胞を傷つけ、最終的に脳のさまざまな認知機能が侵されてしまうのですが、特にアルツハイマー病では、認知機能の中でも記憶を中心に侵されます。

なぜアミロイドβが溜まるのでしょうか。日中活動すると、どうしても余分なゴミが出てしまいますが、しっかりしたよい睡眠をとれていれば、寝ている間にアミロイドβが除去されます。しかし寝不足が続いたり、良質な睡眠がとれなくなったりすると、アミロイドβが溜まりやすくなるのです。若いときから睡眠というのは、すごく大事なのです。このようにアミロイドβを

できるだけ溜めないような生活習慣が、今少しずつわかってきています。

では、どんなことをすれば予防できるのか、ということですが、この表は認知症、特にアルツハイマー病の危険因子です。

左側の危険因子については、年齢や性など予防が難しい因子です。年を

認知症の危険因子

不可逆的因子

- ✓加齢
- ✓遺伝因子
- ✓教育歴
- ✓頭部外傷既往
- ✓性別

可逆的因子

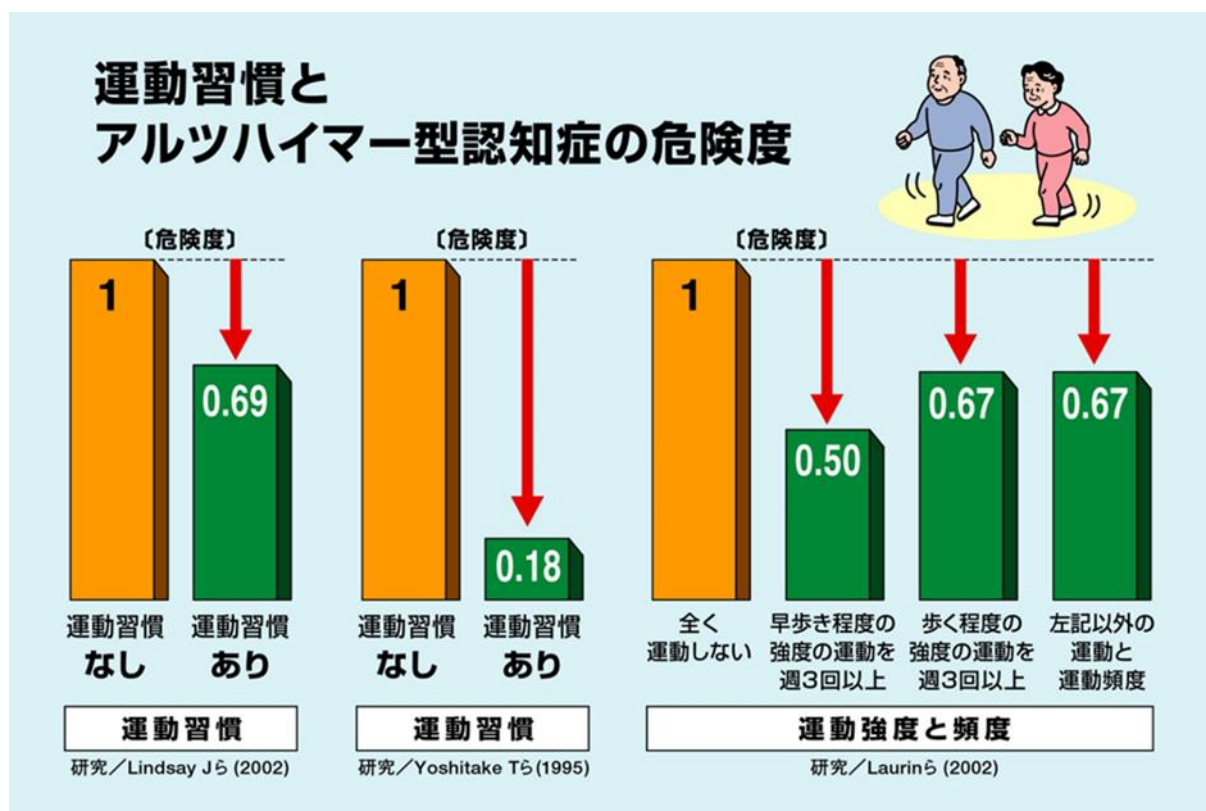
- ✓生活習慣病リスクの管理 (高血圧, 糖尿病, 高脂血症)
- ✓抗酸化作用の高い食物摂取
- ✓適量の飲酒
- ✓喫煙習慣の停止
- ✓中等度以上の身体活動
- ✓知的活動の実施
- ✓社会活動の実施

とらないということはありませんし、だいたい3割から4割は遺伝的な要因もあるのだろうというふうに言われています。また、男性よりは女性の方が多い。一方、右側は全て変えられる因子です。例えば血圧を正しくコントロールして**動脈硬化を防ぐ**、糖尿病にならないようにして**血管を傷めない**、そういったことが、若い世代、中年期からやるべき予防対策ということになります。**食べものは、抗酸化作用の高いもの**、例えば緑黄色野菜であるとか、カマンベールチーズなどに、脳の神経細胞を元気づける作用があることがわかってきています。**たばこはだめ**ですね。いろいろな研究を見ても、喫煙は認知機能に障害を及ぼす可能性があることがわかっています。

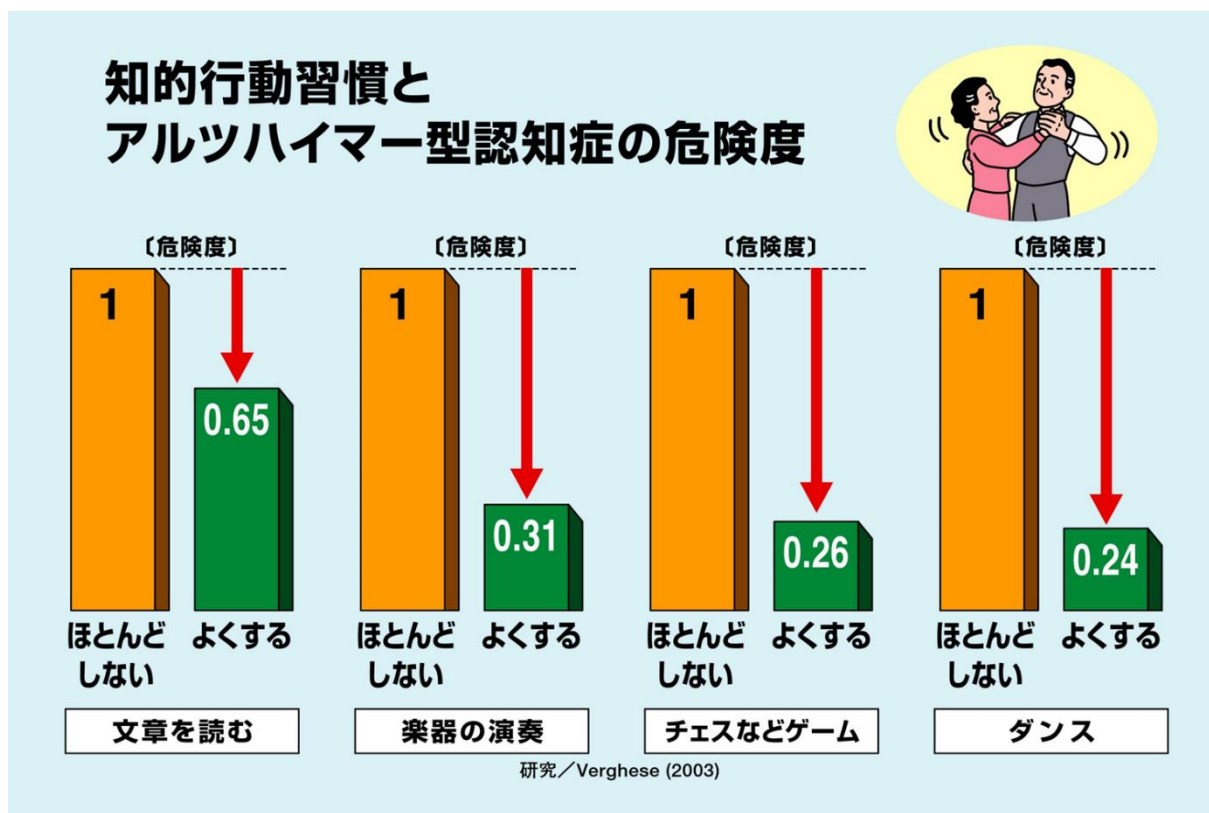
✚ 運動習慣がアルツハイマー型認知症予防に効果があるとされる根拠

それから、中等度以上の身体活動、知的活動の実施、社会活動の実施の三つは、認知症の予防、特にアルツハイマー型認知症の予防には非常に大事だということが、欧米や日本の研究によって非常に強い科学的根拠が示されています。

運動習慣のある人とない人でアルツハイマー型認知症の危険度を調べたさまざまな研究がありますが、どの研究を見ても、**運動している人のほうがアルツハイマー型認知症になりづらい**のです。下図では、運動をしていない人の認知症となるリスク（危険度）を1とすると、運動をしている人の危険度は緑色の棒グラフですが、一番左が0.69倍、真ん中の研究では0.18倍ということで、運動している人では最大で82%もリスクが減少するというを示しています。一番右側の研究は、どれくらいの運動をするかということでの違いですが、いつも軽く汗ばむ程度の運動をやっている人ですと、やっていない人に比べてリスクがほぼ半分くらいまで減っているということが、この図で示されているわけです。



次の図は、**知的な行動習慣を持っている人と持っていない人を比べた図**ですね。例えば文章をよく読む人は、その習慣がない人に比べて35%、認知症になりにくいことがわかっています。楽器を演奏する習慣がある人は約70%、チェス、将棋、碁、麻雀など、対人でやるようなゲームも認知症になりづらいということがわかっています（1人でやるテレビゲームではありません）。また、社交ダンスもいいといわれています。ステップを踏むのに頭を使いますし、運動そのものにもなっているので、社交ダンスをする人は、しない人に比べるとリスクは0.24倍、すなわち76%ぐらいリスクを下げているという報告があります。



こうした認知症にならないような習慣を、若いときからやっていただくのはもちろんいいのですが、少しずつ認知機能が落ちてきた **MCI (軽度認知障害)** の段階で予防することも**大事**だといわれています。誰でも年をとってくると、もの忘れや人の名前を忘れてしまうといったことはあります。そうしたときは、日常生活の中でこまめに動いたり、運動したりするほか、友だちと会っておしゃべりを楽しんでほしいと思います。楽器や麻雀などの趣味がある人は、ぜひ続けてほしい。そういうことが、自分でできる認知症予防の1番のポイントになっているのではないかと思います。

🚩 頭を使った運動「コグニサイズ」

国立長寿医療研究センターという、私も関わっている国立の研究機関で開発された「コグニサイズ」と呼ばれるものがあります。「コグニ」は認知機能、「サイズ」はエクササイズ、運動のことです。「コグニサイズ」とは、すなわち**頭を使った運動**です。

例えばステップを踏みながら3の倍数の時にはステップを外に出すとか、できるだけ複数の人数でいろいろ話を楽しみながら行うとか、外とのかかわりを持ちながら散歩を楽しんでいただくといったことも、一種のコグニサイズになっていくわけです。

※本講義動画の後に実際にコグニサイズの体験ができます

筋肉を動かすと脳の神経細胞が元気になる

なぜ運動するといいのかというと、運動や日々の活動で**筋肉を動かすと**、筋肉からさまざまなホルモンのような物質が出ます。その物質が骨に効いたり、脂肪を減らしたりするほか、**脳の神経細胞に栄養を与えたり、強くしたりする**ことが最近明らかになってきています。

認知症を予防するためには、若いときから生活習慣病、特に高血圧や糖尿病を予防し、ストレスをできるだけ避けて、良質な睡眠をとることが大事です。そしてだんだん年をとってきて認知機能の低下が心配になってきたら、自分の趣味、例えば旅行であるとか、料理とか、音楽、絵画、読書、ゲーム、運動などで、いつまでも脳を活性化していただくことによって、脳はいつまでも若々しく、認知症を遠ざけるようにして過ごすことができます。ぜひ、そういったことを日常生活に取り入れ、毎日生き活きと脳とからだを使った生活をしていただければ大変ありがたいなと思います。

(健康づくりオンラインセミナー 2024年3月)

鈴木 隆雄 (すずき たかお)

1976年 札幌医科大学医学部卒業

1982年 東京大学大学院博士課程修了(理学博士)

1990年 東京都老人総合研究所疫学研究室長

1995～2005年 東京大学大学院生命科学専攻分野客員教授

1996年 東京都老人総合研究所疫学研究部長

2000年 同研究所 副所長

2009年 国立長寿医療研究センター 研究所長

2015年 桜美林大学老年学総合研究所 所長、大学院教授

国立長寿医療研究センター 理事長特任補佐(現在に至る)

2022年 桜美林大学大学院 特任教授(現在に至る)

【受賞】

2000年 東京都知事賞

2008年 日本骨粗鬆症学会学術振興賞

2010年 遠山椿吉賞「健康予防医療大賞」 他

【著書】

- 2019年「超高齢社会のリアルー健康長寿の本質を探るー」（大修館書店）
2012年「超高齢社会の基礎知識」（講談社現代新書）
2008年「体の年齢事典」（朝倉書店）、「健康の基準」（小学館）
2001年「骨から見た日本人」（講談社メチエ）
2004年「骨の事典」（朝倉書店）
2005年「老化の予防がわかる本」（技術評論社）
2001年「骨から見た日本人」（講談社）
1997年「老年病の疫学」（東大出版）
1998年「日本人のからだー健康・身体データ集ー」（朝倉書店） 他多数