

6. 毎日の生活で脳を活性化する

認知症では、脳の働きの蓄えがモノを言います。高い教育を受けた人の方が認知症の発症が少ないことを先に述べましたが、大人になってからでも、旅行や、日曜大工、庭いじりや将棋、囲碁、音楽演奏、読書などを活発に行うほど、認知症になりにくいようです。手足、脳そして精神を働かせれば働かす程、認知症の発症リスクを減らすことができます。

また、心理的、社会的なネットワークがしっかりしている人ほど認知症になりにくいこともわかっています。家族、隣近所、趣味などの仲間、友人関係など、多くの人と付き合い合っているほど認知症になりにくいわけです。そこで家にひきこもらず、できるだけ外に出かけ、他の人とふれ合いましょう。デイ

サービスも有効です。地域によっては、住民活動として高齢者が参加する様々な認知症予防のプロジェクトを立ち上げたところもあります。我々の住むエリアでも先々出てくるでしょう。その場合は是非とも積極的に参加して下さい。

毎日行える、計算や、音読、パズルなどの知的な活動も欠かせません。ボーっとテレビを見ているだけでなく、めんどろだと思っても頭を使う作業をして下さい。手足を動かすことは運動と同様に脳を活性化して、脳細胞と脳細胞をつなぎ、脳の働きを高めます。

認知症の予防に効くことはたくさんあります。まずは1つ2つでも始めてみましょう。



編集後記

11月も足早に進み、気がつくとも今年もあと少しです。年末は様々な行事や賀状の準備など普段以上に雑務に忙殺され、なかなか自分の時間がとれません。毎年同じことを繰り返しているうちに、数えの五十が過ぎ、いよいよ来年は大台に乗ります。今年一年を振り返ると、日常の業務はそこそここなせたと思いますが、自発的な行為を十分できたという満足感がありません。今まで、さんざんインプット(学習)してきたつもりですが、残りの人生の中でどのくらい積み重ねた知識や経験をまとめて完成し、アウトプット(なんらかの形にする)していけるか考えるとお寒い限りです。本格的な風邪の季節に入ると、こんな能書きをたれる余裕もなく、毎日の診療と自分が風邪を引かないように気を配るだけで精一杯になってしまいます。そんな中で、家庭として最も重要な風邪や喘息などについて、来年はいろいろな形でアウトプットできればと考えています。これからは微力ですが、埋もれてしまわないよう努力していくつもりです。

さて、本日、今シーズン初のインフルエンザ患者さんが来ました。大船エリアではまだ幼稚園を除いて流行していないため、どうやら東京の仕事場でもらってきたようです。単発で済めば良いのですが、マスクをしたまま出社していった様子です。こんな出来事の繰り返しで、本格的な流行が広がります。いつ始まるかもしれない新型インフルエンザの対策は、仕事第一で自分の病気が治ればよいという考えを捨て、他の人に絶対うつさないという思いやりの気持ちを持つことから始めるべきだと思いました。これから寒さが一段と厳しくなります。風邪についてご家族の中で話し合うのも、有意義な家族団欒の過ごし方だと思います。

山口内科

〒247-0056

鎌倉市大船3-2-11

大船駅 徒歩20分

(JR駅徒歩5分、大船行政センター前)

電話 0467-47-1312

(正月休みのお知らせ)

12/27 28 29 30 31 1/1 2 3 4 5

通常どおり ← 休み → 通常

年末年始は、長めの休診になりご迷惑をおかけします。正月中にじっくり充電し、区切りの年である2009年に新たな境地を開きたいと考えています。

<http://www.yamaguchi-naika.com>

すこやか生活

第10巻第6号

発行日平成20年11月25日

編集：山口 泰



目次:	ページ
認知症の背景	1
認知症の主原因	2
認知症の危険因子	2
認知症予防にいい食事	3
運動で認知症を予防する	3
毎日の生活で脳を活性化する	4
編集後記	4



1. 認知症の背景

以前は“ぼけ”と呼ばれていた高齢者の脳機能低下に伴う様々な症状の総称は、老人性痴呆、アルツハイマー病、認知症と名前の変遷をとげました。恍惚の人という小説もあり、昔の名前や状況、表現は妙に臨場感があふれていました。現在の認知症というネーミングは、あたりは柔らかいもののイメージがわきにくく、大変残念です。

さて、この認知症は高齢化社会の急速な進行により、1999年～2005年の間に診断された患者数が6倍、医療費が3倍になりました。また、介護費も医療費とは別にその3倍～5倍(2000年度で2.3兆円)かかっています。経済的な社会負担だけでなく、施設や家庭での介護に人手もかかり、労働損失も含め大きな問題になっています。もし、認知症になるのを少しでも防ぐことができれば、この社会問題も少しは緩和できます。また、高齢になっても頭がすっきりしていれば、運動や日常生活の自立など身体的な面ばかりでなく、旅行や映画・音楽鑑賞、読書など文化的にも生活の

質がアップするはずですが。

認知症に関する研究は進み、以前は脳細胞は一度死ぬと再生しないと考えられていましたが、現在は少しずつ新たに作られていることがわかってきました。加齢現象などによる脳細胞数の減少が、新たにできる脳細胞数を上回ると、脳の機能が低下してきます。脳細胞の再生を助け、破壊を防げば総細胞数を維持でき、認知症も回避可能です。ただ、脳細胞の減少は30代にはもう始まります。このため認知症の予防はできるだけ早い年齢から計画的に行わなければなりません。その上、脳細胞を保つために有効と言われている手段が、20年先、30年先に本当に効果が出るかも保証できません。

以上、認知症は個人的にも社会的にも大変大きな問題なうえ、まだまだその対策に決め手がないのも事実です。今回は今までにわかっている知見を紹介し、少しでも皆さんの脳が若く保てるよう生活を変えていただければと思っています。

2. 認知症の主原因

認知症の半分は**アルツハイマー型認知症**です。残りの半分は**脳血管性認知症**です。後者は動脈硬化が進んだ結果、脳卒中となり、脳細胞が減ることが脳機能低下の原因です。動脈硬化は、糖尿病、高血圧、高コレステロール血症など三大生活習慣病により加速します。このため生活習慣病の改善により、認知症を防げる可能性があります。アルツハイマー型認知症は、脳細胞が変性して死んでいく特殊な病気と考えられおり、脳血管性認知症と厳然と区別されていました。近年では両者がオーバーラップしている場合も多く、顕微鏡で脳を観察すると両方の特徴が一人の人の脳に見られることも判明してきました。このため、予防を考えるにあたって生活習慣の改善は避けて通ることができません。

それでは、アルツハイマー型認知症の主な原因はなんでしょう？アルツハイマー型認知症の脳を見てみると“老人斑”と呼ばれるシミのようなものがあります。これは、 β -アミロイドと呼ばれるタンパク質です。このタンパク質でできた老廃物が脳細胞に溜まっていることがアルツハイマーの特徴です。しか

3. 認知症の危険因子

予防困難な危険因子

加齢はもっとも大きなアルツハイマー型認知症の危険因子です。動脈硬化も同様です。

教育歴が長いと、認知症の発生リスクが減ります。教育歴が長い人ほど健康意識が高いため、食生活や血圧管理など、他のリスクが減ります。また、脳に認知機能の低下が起こるような変化があっても、元々の脳の働きがよいため、できなくなった脳の機能を補えることが教育効果の1つです。教育は中年以降になっ

し、 β -アミロイドがアルツハイマーの原因なのか、アルツハイマーの結果溜まったものなのかは実のところよくわかっていません。アルツハイマーが発症する30年も前からこの物質の脳への蓄積が見られることから、もし β -アミロイドの蓄積を防ぐことができればアルツハイマー型認知症の予防に近づける可能性はあります。

現在アルツハイマーの治療薬としてアリセプト®が健康保険で認められています。この薬はアルツハイマー型認知症の進行を抑える可能性があると考えられています。記憶や認知機能にアセチルコリン作動性ニューロンが関与しているという説があります。アリセプト®はこのアセチルコリン作動性ニューロンの機能を高めるため、記憶機能が高まると考えられています。しかし残念ながら、 β -アミロイドの付着を抑えるなど原因治療に迫れるものではありません。

先々、認知症の研究が進み、脳の老化を食い止めるすべが見つかるかもしれません。それまでは、現在までに明らかになっていることを基に、予防を考えていくのが得策です。

認知症の主な危険因子

予防困難な因子	予防可能な因子
加齢	高血圧
教育歴	糖尿病
頭のケガ	高脂血症
遺伝素因	肥満
(APOE遺伝子多型)	食事のかたより
	運動や知的活動不足
	社会的交流

からは、なかなか身につけることができません。子供のころからきちんとした、

教育を受けておけば、先々認知症の予防にも役立つ可能性があります。

頭のケガも避けにくい、認知症の原因の1つです。また、家族内発症する遺伝性のアルツハイマーも予防不能です。

予防可能な危険因子

4. 認知症予防に良い食事

認知症の発症には、長年のライフスタイルが関与しています。食生活に関しては、脳・神経細胞を傷害する活性酸素（フリーラジカル）を除去する食物を摂ったり、動脈硬化につながる脂質代謝の乱れを直すことが大切です。

フリーラジカルの除去

ビタミンEやビタミンCを多く含む食物がフリーラジカルを除去します。具体的には、緑黄色野菜や果物です。中でも、緑色野菜がより効果的です。野菜ジュースでも結構です。

肉よりも魚中心に

魚には、ドコヘキサエン酸(DHA)やエイコサペンタエン酸(EPA)が豊富に含まれます。これらの脂肪は、動脈硬化を防ぎ、血管を若く保つことができます。これに対し肉に含まれる油には、血管の炎症を促し動脈硬化の原因になる油が多く含まれています。現在の高齢者の食生活

5. 運動で認知症を予防する

運動、特にウォーキング、ダンス、サイクリングをすると、アルツハイマー型認知症のリスクが減ると言われています。脳血管性認知症は、動脈硬化が原因ですから、運動によるリスクの軽減は言うまでもありません。

それでは、なぜ運動をするとアルツハイマー型認知症の発症を予防できるのでしょうか？アルツハイマーでは、脳・神経細胞の減少に伴い、認知機能テストでの成績が低下しています。これらがどの

くらいと並んだいわゆる生活習慣病がリスクです。また、体や頭、心に対する刺激の不足も危険因子となります。これらの因子を取り除くためにどのような点に注意していくか、該当する方は整理しておきましょう。

は平均して魚と肉のバランスは良いので特に変える必要はありません。若い人たちと同居して肉ばかり食べている方は、魚を中心にするとういでしょう。

食べ過ぎも御法度です

体によいものはたくさん食べればよいかというと、そうとばかりも言えません。それは、総カロリーが増えれば肥満や、糖尿病、高コレステロール血症を招き、ひいては動脈硬化を起こして認知症へと進む可能性があるからです。

したがって、好きなものを食べたいだけ摂って、不足するビタミンやDHA、EPAなどの栄養素をサプリで補うという考え方には賛成できません。このあたりをお間違えなく、都合の良い解釈を廃し、広告に踊らされないよう気をつけて下さい。

程度改善できるかが問われています。人で脳細胞の状態を観察することは不可能なので、ネズミを使った実験の結果になりますが、運動により脳への β -アミロイドの付着が軽減します。また、運動によって、脳・神経細胞の維持、再生、修復、成長などに関与する脳内の物質が増えてくることも証明されています。これらより、運動は単に脳を刺激するだけでなく、脳・神経を守る働きがあるようです。