

認知症の新常識 ③

群馬大学・名誉教授 山口 晴保

認知症は治らないというイメージを持たれる方が多いですね。しかし、認知症を引き起こしている脳病変そのものは治らなくても、支援を受けてハッピーに暮らしている人はたくさん居ります。認知症は長寿の付属品、長生きしていずれ認知症になったら、長生きできてよかったと前向きな考えで受け入れた方が楽しく暮らせると、これまで述べてきました。

今回は認知症になる前段階、認知機能が健常と認知症の中間レベルの「軽度認知障害(MCIといわれます)」がテーマです。「軽度認知症」と似た言葉ですが、軽度認知障害は認知症の手前、軽度認知症は既に認知症になってその初期の状態、異なります。

ある新聞記事がきっかけで、平出昌男編集長から、今後の推移を見ながら本誌にて生活習慣の改善や、健康的な生活とは何かを取り上げたいと連絡がありました。まずはその発端から。

軽度認知障害から健常への復帰

本年6月の読売新聞に、大府市民4,200人を対象に国立長寿医療研究センターが調査したところ、4年前に軽度認知障害だった方の46%が健常に回復していたという研究成果が載りました。この記事に筆者のコメント「調査参加者に健康意識が高い住民が多かったり、最初の検査で「認知機能が低め」と言われて生活習慣を改める人がいたりしたことで、良い結果が出た可能性はある。だが、軽度認知障害と判定されても認知機能を維持・改善できる可能性が決して少なくないと示したことは、超高齢社会の日本において有意義だ」が、一緒に載りました。この研究での健常復帰率46%は、従来の研究に比べると高めで、指摘したようないろいろな要因があると思いますが、軽度認知障害と診断されても一部の方は健常に戻るということは確かです。

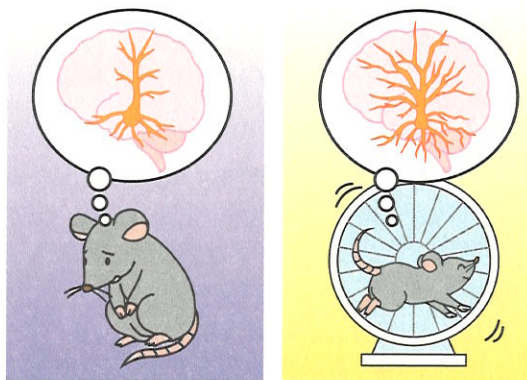
この調査グループは、別な研究もしています。一つはコグニサイズで、エクササイズと一緒に計算やしりとりなどの認知課題を一緒に行くと軽度認知障害の人の記憶がよくなるという成果です。例えば踏み台を1段昇って1段降りる昇降運動を繰り返しながら1000-7、993-7と順番に引き算をします。単純に運動するよりも頭を使いながら運動すると記憶に良いようです。別な研究では軽度認知障害の201人をダンス群、楽器演奏群、対照群に分けて40週間後に比較すると、ダンス群・楽器演奏群ともに認知機能が向上し、さらにダンス群では記

憶も良くなっていました。ダンスは難しい動作を上手に行おうと頭を使いながら運動するのが良いのでしょう。

また、認知症になってからでも、運動で認知症の進行が遅れることがいくつもの研究で示されています。諦めてはいけません。人間は動物です。身体をしっかりと動かすのが基本です。

動物実験から

マウスの飼育環境を、①狭くて何も無い「貧しい環境」に4匹/ケージ、②週替わりの遊び道具がある20倍広い「豊かな環境」に12匹/ケージ、で比べてみました。4～5か月飼育後に脳の神経細胞を染めてみると、豊かな環境で神経細胞の突起数が多いことが示されました(図)。このような突起の変化は、ストレスの有無でも生じます。ストレスが加わると神経突起の数が減ります。豊かでストレスのない環境では良い神経ネットワークが保たれます。ストレスが認知症発症のリスク要因であることもわかっています。「認知症が心配」と不安を感じている人ほど認知症になりやすいようです。認知症は長生きの勲章と思って、「いつなってもいい、それよりも今の人生を楽しもう」という前向きな気持ちで身体を動かすことが肝要です、という毎度おなじみの結論です。上州弁では「おおかこまけえこたあ気にしねーで、カラダこき使うべえや。寝てべえいたんじゃダメだんべえ」といったところでしょうか。でも、夜はしっかり寝ましょうね。夜間の睡眠が十分なことも脳を守るのに必須です。



■図 神経細胞の変化 左 貧しい環境、右 豊かな環境

運動と前向き思考 脳を守る

やまぐち はるやす
山口 晴保



群馬大学・名誉教授、認知症介護研究・研修東京センター・センター長

1976年に群馬大学医学部を卒業後、群馬大学大学院博士課程修了(医学博士)。専門はアルツハイマー病の神経病理学やリハビリテーション医学(日本リハビリテーション医学会専門医)。アルツハイマー病の病態解明を目指して、脳βアミロイド沈着機序をテーマに28年にわたって研究を続けてきた。また、認知症の進行を防ぐ脳活性化リハビリテーションにも取り組んでいる。これらの研究成果を集大成し、2005年に『認知症の正しい理解と包括的医療・ケアのポイント一快一徹！脳活性化リハビリテーションで進行を防ごう！』(協同医学出版社)を出版した。一方、群馬県地域リハビリテーション協議会委員長として群馬県の地域リハビリテーション連携システム作りを力を注ぎ、2006年から「介護予防サポーター」の育成を進めてきた。また、ぐんま認知症アカデミーの代表幹事として、群馬県内の認知症ケア研究の向上に尽力している。日本認知症学会副理事長、第27回日本認知症学会学術集会(2008.10、前橋)会長。