

笑って予防! 楽しくケア!

認知症って何だろう?

# 笑顔でつき合う認知症



群馬大学大学院保健学研究科 教授 山口晴保氏

アルツハイマー病の病態解明を目指し30年にわたり研究。認知症の進行を防ぐ脳活性化リハビリテーションに積極的に取り組む。専門はアルツハイマー病の神経病理学や実践医療。日本認知症学会副理事長・専門医、日本認知症ケア学会評議員、日本リハビリテーション医学会専門医。医学博士。

## わかりやすい認知症予防ストーリーの始まり

私は一般の人向けに認知症予防の講演を依頼されます。その時の私の芸名は、「**認知笑亭難題**」。認知症というのは難題ですが、楽しくわかりやすく解説するのが私の役目です。

では、早速本題に入りましょう。認知症とは「脳の病気により認知機能が低下して生活が困難になった状態」です。認知症の約半数を占めるアルツハイマー型認知症(という病気)を例にとると、あるたんぱく質(βアミロイドといいます)が集まって脳に溜まり、神経細胞の働きにダメージを与えることが原因です。

老化に伴ってある年齢から溜まり始め、20~30年かけて溜まる量が増えてダメージが蓄積して症状が出てきます。早い人では40歳代から始まり、70歳代になれば正常な人でも約半数の脳には、このたんぱく質が溜まり始めています。そして30年後には発症していくわけです(図)。このように、認知症は老化に伴う病気で、老化と病気の間と言えるでしょう。

アルツハイマー型認知症では、認知機能の中でも記憶の障害が主症状です。物の名前が出なくて「あれ」「それ」が増えるばかりでなく、同じことを何度も言うようになる、自分の行為(食事をしたことなど)を忘れる、物が見つからないと自分がしまい忘れたのに「盗られた」と言い出す、などなど。そして、段取りを立てて手際よく作業をこなす能力(実行機能)が低下するので、食事の用意などができなくなり生活に支障をきたします。「必要な物を必要なだけ買うこと」「服薬を自己管理すること」などの生活管理能力が失われてくると、認知症といいます。つまり「手助けなしに独り暮らしを維持することが困難」な程度にまで認知機能が低下すると認知症というわけです。

この認知症が老化に伴う病気であることは図からも明

らかです。全国で300万人、85歳以上の4人に1人が認知症です。あなたの周りの3人の誰かが認知症、そうであれば、あなたが…なのです。

この認知症を防ぐにはどうしたら良いか、答えは図から一目瞭然ですね。長生きこそ最大の要因だとわかります。なので、一番確実な予防法は? 勤の良い人は、もうおわかりですね。ここで気付くことができた人は、脳機能の良い人なので当分は認知症になる心配がないでしょう。75歳以上まで生きなければ、認知症にはまずなりません。逆に95歳以上まで生きれば、過半数が認知症という現実があります。超高齢になれば認知症になる人が“多数派”なのです。認知症が老化と結びついた病気であることをご理解いただけたでしょうか。

ここで一句、「**長生きで 誰もがなれる 認知症**」。戦争でも生き延び、がんも心筋梗塞もくぐり抜けてきた運の良い人を待ち構えているのが、認知症なのです。そうはいつでも食事や運動、生活習慣などで予防、つまり認知症の発症を遅らせることができます。次回からは具体的に説明していきましょう。

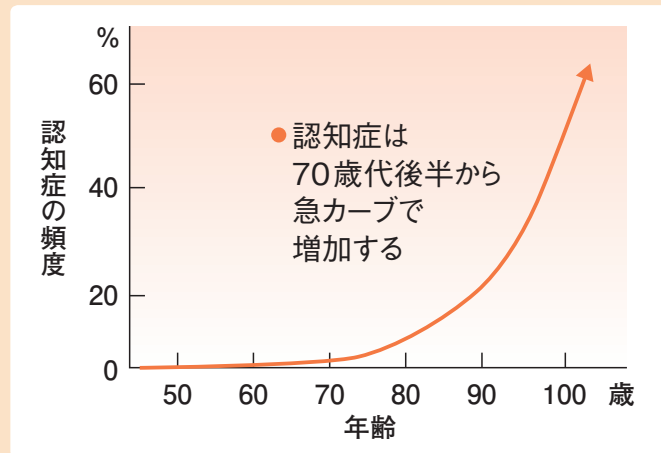


図 年齢と認知症の頻度との関係