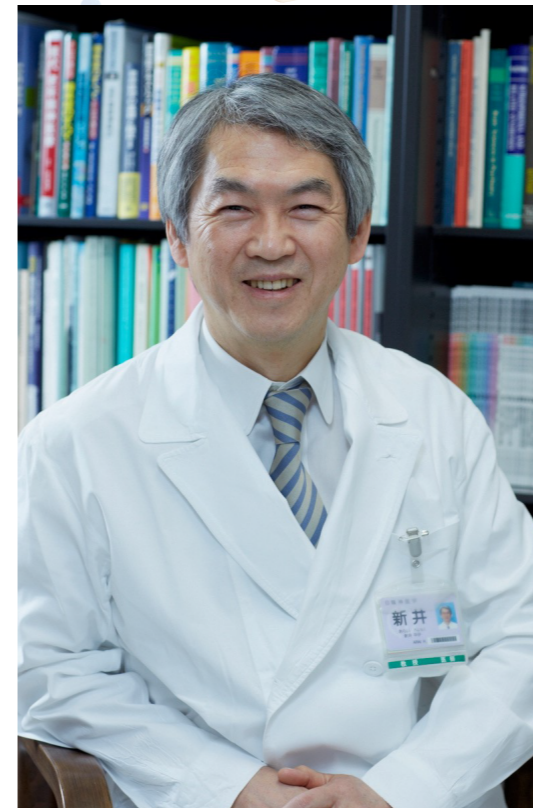


脳の健康寿命をのばそう!



新井平伊 (あらい へいいち)

アルツクリニック東京院長 / 順天堂大学医学部名誉教授

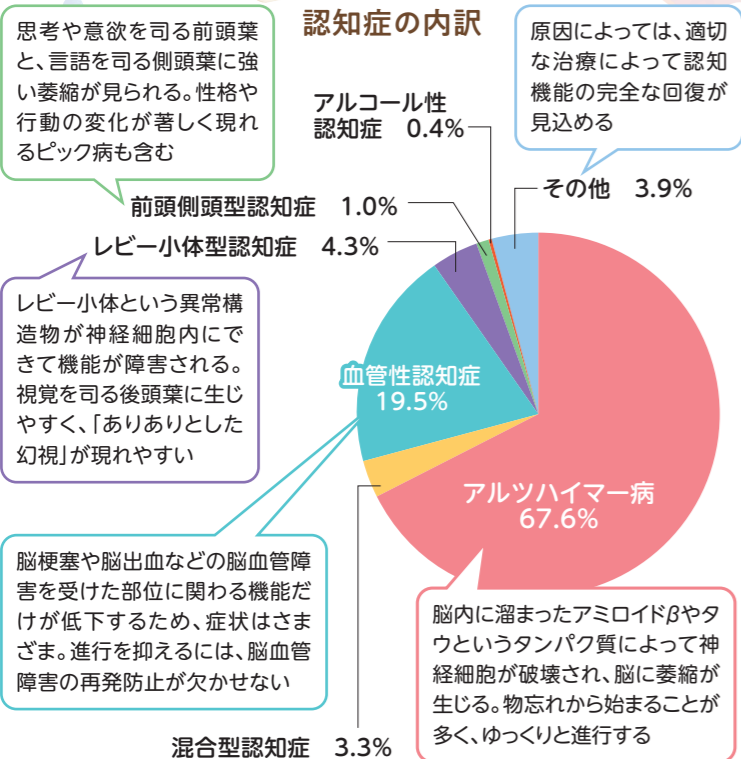
1984年順天堂大学大学院医学研究科修了。1997年順天堂大学医学部精神医学講座教授。1999年、当時日本で唯一の「若年性アルツハイマー病専門外来」を開設。2012年順天堂医院認知症疾患医療センター長。2019年より現職。日本老年精神医学会前理事長。著書に「アルツハイマー病のことがわかる本」「脳寿命を延ばす～認知症にならない18の方法」他多数。

の修道女の協力のもと、死後の脳を解剖して明らかになったのが、「認知症を発症してもおかしくない脳の状態であつても、高い認知能力を維持していた」修道女たちの実例です。逆に、「脳のダメージが少ないうちに関わらず、認知症がかなり進行していた」例も見られました。

さまざまな研究を通して指摘されているのが、新しいことに挑戦したり余暇活動に積極的に取り組むなどの知的刺激、人生への前向きな姿勢、言語能力の高さなどが、認知症を発症しにくくするという可能性です。

さらに、「軽度認知障害（MCI / 次頁参照）の間に生活習慣等を見直すと、健康に返れる可能性が高い」ということもわかってきています。

今回は、脳の健康寿命をのばすためのポイントについて、学んでみましょう。



出典:都市部における認知症有病率と認知症の生活機能障害への対応(平成25年)

脳の寿命VS身体寿命

戦後間もない1950年からの約70年間で、平均寿命は男女ともに25年前後ものびました。医学の進歩、健康意識の高まり等によってもたらされた福音ですが、一方で、下図のように高齢になればなるほど認知症の有病率が高まる、という厳しい現実が突きつけられています。

2012年には約460万人であった国内の認知症患者は、2025年には730万人にまで増えると予測されています。つまり、「65歳以上人口の5人にひとり」は認知症を発症する見通しです。

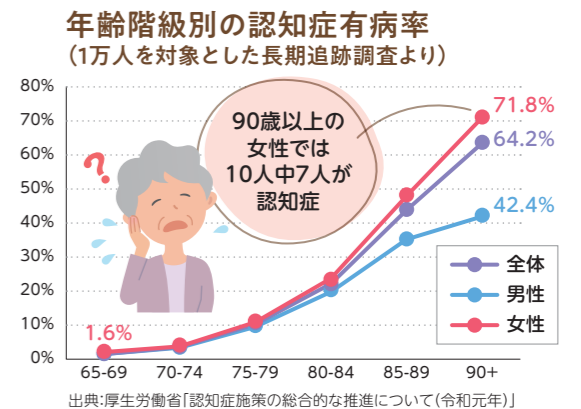
感染症や難病を次々と克服して身体寿命を急速にのばしてきた人類ですが、脳に関しては、その働きが高度であるが故に解明できていないことも多く、脳の健康寿命をのばすまでには至っていません。その結果、人生の末期に

感染症や難病を次々と克服して身体寿命を急速にのばしてきた人類ですが、脳に関しては、その働きが高度であるが故に解明できていないことも多く、脳の健康寿命をのばすまでには至っていません。その結果、人生の末期に

100種類以上の認知症

認知症と一言で言いますが、認知機能の低下をもたらす疾患は実に100以上もあります。最も多く見られるのがアルツハイマー病で、全体の約7割を占めるといわれています。発症する20年以上前から少しずつ進行しており、発症後もゆっくり悪化していくという経過をたどります。

一方、2番目に多い血管性認知症は、脳出血や脳梗塞が原因で認知症が引き起こされるため、血管障害が脳内で生じるたびに階段状に症状が悪化していきます。また、脳のどの部分が障害されたかによって、生じる症状は大きく異なります。脳血管障害を引き起こす可能性の高い高血圧や糖尿病などをきちんとコントロールできれば認知症に至らずにすむという意味で、いわば「予防が可能な認知症」と



認知症を発症するに至るケースが増えてきているのだといえます。

ナン・スタデイが与えてくれる光

脳の健康寿命と身体寿命のバランスを保ち、「認知症も発症せず、身体も元気に、楽しい余生を送りたい」というのが万人の希望でしょう。

その切実な願いに対して、明るい展望を与えてくれるのが「ナン・スタデイ」と呼ばれている調査の結果です。多く

「物忘れ」と「認知症」の違い(例)

ただの物忘れ		認知症
一部を忘れる	体験	体験そのものを忘れる
自覚している	忘れたこと	忘れたことがわからない
ヒントで思い出せる	ヒントで	ヒントで思い出せない
何を食べたかのか忘れる	食べたこと	食べたこと自体を忘れる
うっかり忘れる	約束	約束したことを忘れる
何かをうっかり買い忘れる	買い物	行ったことを忘れ、また買い物に行く
日付や曜日、場所をたまに間違える	日付や曜日	日付や曜日、場所が認識できなくなる
間違いを指摘すると素直に謝る	間違いを指摘	間違いを指摘すると辻褄合わせの作り話をする
努力して見つけようとする	探し物	誰かに盗られたと被害妄想的に思う

もいえます。

また、特発性正常圧水頭症、ビタミン欠乏症などの原因疾患が、二次的に認知機能の低下を引き起こしているものも約4%を占めており、これらの「二次性認知症」と呼ばれるケースでは原因疾患を早期に治療すれば、認知機能は回復します。