

認知症予防の力キは

腎臓にあり

最新研究

取材・執筆 神保順紀

長尾氏



(左から)丸山氏、成田氏



「座りっぱなし」は禁物!

ます。腎臓が高血圧や糖尿病で機能低下すると同時に、認知機能も低下し、認知症になってしまふ。簡単に言えば、どちらも血管が傷んでいく病。脳の血管が破れたり詰まったりして脳血管性認知症になり、腎臓では糸球体という極めて細い血管が目詰まりを起こし、やがて線維化してしまふ。また血管が傷むことで、脳への血流自体が低下します」

も関係が深いのが、それ自体が脳血管性認知症のリスクでもある。つまり、認知症と慢性腎臓病、どちらが先かを言うのは難しいが、生活習慣病で血管が傷むことにより両者が出現してくるというわけだ。加えて、慢性腎臓病そのものが脳神経障害を引き起こし、アルツハイマー型認知症などの原因にもなっている可能性があるという。新潟大学腎・膠原病内科の成田一衛教授が語る。

「腎機能が低下すると、血液中の老廃物を濾過する能力が落ちていき、様々な老廃物が体内に蓄積され、尿毒症となります。尿毒性物質は脳にもたまり、脳神経障害を引き起こす可能性があります。さらに慢性腎臓病は体内の酸化ストレスを増やしたり、慢性炎症を引き起こすので、これも認知症のリスクとなります」

「慢性腎臓病になるとエリスロポエチンというホルモンが減って赤血球数が減るなど、腎性貧血になります。貧血もアルツハイマー型認知症の原因と指摘されています。また、腎臓が悪くなることでホモステインが血中に増え、これがアルツハイマー型認知症の原因となつているという研究報告もあります」(丸山医師)

「高血圧が続くと、それだけ糸球体に圧力がかかって目詰まりし、やがて糸球体の一部が破けてしまふ。破れた糸球体は、その後硬くなって線維化し、濾過能力がなくなつてしまふ。また糖尿病により高血

「腎機能が低下すると、血液中の老廃物を濾過する能力が落ちていき、様々な老廃物が体内に蓄積され、尿毒症となります。尿毒性物質は脳にもたまり、脳神経障害を引き起こす可能性があります。さらに慢性腎臓病は体内の酸化ストレスを増やしたり、慢性炎症を引き起こすので、これも認知症のリスクとなります」

「このように、腎臓の機能低下と認知症発症は、さまざまな面でつながっている。逆にいえば、慢性腎臓病を予防することが、認知症予防にもつながる、ということになるのだ。」

「1・尿蛋白が出てくる、2・クレアチニン値から求められるeGFR値が60ml/min以下。このいずれかが両方が、三カ月以上続く状態が慢性腎臓病です。慢性的に機能が低下していくので、こうした名前がつけられました」

じんぼ・なおき 1970年生まれ、中央大卒。2004年より「週刊文春」記者。14年頃から主に医療・健康に関する記事を取材執筆。メイン執筆者となった文春ムック「認知症全部わかる!」が発売中。20年10月をもって独立。

「実は最近、慢性腎臓病が認知症の原因になることがわかってきたのです」
こう語るのは、長尾クリニック(兵庫県)の長尾和宏院長だ。
長尾院長の患者に、高血圧の治療で十五年間通院する六十代の女性がいた。コロナ禍で外出機会が減ったこともあり、体重が増加して糖尿病も併発してしまつた。
「数年前からは腎臓機能の状態を表す血液中の「クレアチニン値」も徐々に上昇。先日の血液検査では女性の正常値が0.79mg/dl以下のところ、一・五mg/dlになっていました」
気になるのが、腎臓機能の低下に合わせて、認知機能がどんどん低下していることなのだという。
「この患者さんは若年性認知症が強く疑われ、認知症検査が必要になっていました」(同前)

「認知症発症リスク」に「新顔」が加わった。「慢性腎臓病」。しかもそれは心疾患や糖尿病より高リスクだという驚きの事実が明らかになったのだ。なぜ腎臓病で認知症に? 我々はどうすれば? 最新の知見をここに結集!

「認知症の原因として高血圧、糖尿病、脂質異常症などがありますが、これらは慢性腎臓病の原因でもあり

丸山氏、成田氏

塩分チェックシート

当てはまるものに○をつけ、最後に合計点を計算してください。

これらの食品を食べる頻度	3点	2点	1点	0点
みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2~3回/週	あまり食べない
漬物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	2~3回/週	あまり食べない
ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
ハムやソーセージ		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2~3回/週	1回/週以下	食べない
せんべい、おかし、ポテトチップスなど		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
醤油やソースなどをかける頻度	よくかける (ほぼ毎食)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない
うどん、ラーメンなどの汁を飲むか	全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない
昼食での外食やコンビニ弁当などの利用	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
夕食での外食やお惣菜などの利用	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
家庭の味付けは外食と比べて……	濃い	同じ		薄い
食事の量は?	人より多め		普通	人より少なめ
○をつけた個数	3点× 個	2点× 個	1点× 個	0点× 個
小計	点	点	点	0点
合計点	点			

合計点	評価
0~8	食塩はあまりとっていないと考えられます。引き続き減塩をしましょう。
9~13	食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。
14~19	食塩摂取量は多めと考えられます。食生活の中で減塩の工夫が必要です。
20以上	食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。

「コグニサイズ」が有効だが、慢性腎臓病予防にも有酸素運動がいい。あまりに激しい運動は腎臓に負担をかける。年齢にあわせた適度な運動が、腎臓には効果的だ。

座りすぎも蛋白尿の原因となる。

大阪大学キャンパスライフ健康支援センター准教授で、腎臓専門医の山本隆平医師が解説する。

「大学職員一万二百二十二人のデータを解析したところ、デスクワークをメインにしている男性は、そうでない男性に比べて一・三五倍も蛋白尿が出るリスクが高いことがわかりました。原因としては、長時間座り続けることで血中の炎症マーカーが上昇し、血管内皮細胞が傷つけられていると考えられます。腎臓の糸球体も毛細血管ですから同様に傷つき、その結果、蛋白尿が出ると考えられるでしょう」

座りっぱなしは寿命を縮める、という研究データもある。たとえばテレビを観る際も、三十分一度は立ち上がる習慣をつけよう。

山本医師によれば「睡眠時間が短いと蛋白尿が出る」という研究結果もある。

また、睡眠時無呼吸症候群があると慢性腎臓病になりやすいことも指摘されている。八田院長によれば、CIPAPなどによる治療を取り入れたところ、クレアチニン値が一・三mg/dlから〇・九mg/dlに下がった例もあるという。

最後に注意すべき点。普段飲んでいる薬だ。「ロキソニンなどの鎮痛消炎薬は腎臓に大きな負担をかけることがわかっています。高齢になって『膝が痛い、腰が痛い』と市販の鎮痛消炎薬を常用し続けている人は要注意。あくまで頓服薬として使ってください」(丸山医師)

腎臓は、血液を浄化しているという意味で、全ての臓器を司っているともいえる存在だ。そして、それは脳も例外でないことを忘れてはいけない。

認知症予防には、腎臓を守る「肝腎かなめ」なのだ。

(上から) 山本氏、八田氏



「クレアチニン」をチェック

糖状態が続くことでも糸球体は障害を受け、腎機能低下につながります(同前) 恐ろしいのは、濾過能力が本来の三分の一程度に落ちていても、自覚症状がないことだ。

「慢性腎臓病には、兆候というものが、まったくと言っていい程ありません。手足がむくむとか、息が尿臭くなるといった症状が出るのは、もう人工透析が必要な末期に近い状態です。したがって普段からの尿検査、血液検査によって状態を把握しておくことが、何より重要です」(同前)

企業や自治体の健康診断の血液検査では、クレアチニン値の項目が含まれているので、ぜひチェックしておきたい。男性は〇・六五

〜一・〇七mg/dl、女性は〇・四六〜〇・七九mg/dlが基準値だ(測定試薬や機器により、基準値には違いが出る)。

「五十代、六十代で一・二程度を超えるのは、非常に危険で、見逃してはいけません。クレアチニン値は血圧やコレステロールなどの値と違い、リアルタイムのデータとは言えないからです。クレアチニンはある閾値を超えると急に数値が上がっていきま。実際の腎臓の状態が数値に現れるのはタイムラグがある。さすがに五十代、六十代ではすぐに人工透析とはなりません。認知症のリスクはぐっと高まっているはずだ」(長尾院長)

腎臓は肝臓と同じように、「沈黙の臓器」だ。余力を持った臓器なので、クレアチニン値が上がってきた頃には、その余力は相当削られていると考えたほうがいい。

「企業の健康診断などでは、面倒だからと尿検査をスルーしてしまう人が多いですが、それでは腎臓の

化を見逃すことになる。中年層は検尿は必須と考えてください」(成田教授)

eGFR、すなわち推算糸球体濾過量も重要だ。これは腎臓が一分間にどれだけの量の血液を濾過できるかという値。数値が大きければ、それだけ腎臓の働きがいいということになる。「蛋白尿がなく、クレアチニン値が正常範囲内でも、加齢とともに腎機能は低下しており、思いの外悪くなっているケースもありま。そのためにも定期的なeGFRの数値を知っておくべきです。一定値より低かったり、毎年のように低下している場合などは一度、専門医に相談したほうがいいでしょう」(同前)

eGFRはクレアチニン値と年齢、体重などから計算されるが、計算方法が複雑なのが難点だ。今はインターネットで「eGFR計算式」などと検索すれば、クレアチニン値と性別、年齢、体重を打ち込めば自動で結果が出てくるサイトが見つかる。一度試してほしい。

腎臓を守るために何をすればいい?

認知症予防のため、腎機能を守るために、普段から何を心がければいいのかわ。基本的には生活習慣病を防ぐような、バランスのいい食事、適度な有酸素運動が重要だ。

腎臓病の人向けのレシピ本が書店に並んでいるが、それらにはタンパク質制限、カリウム制限といった文字が並んでいる。

ただこれは、中等症、重症の慢性腎臓病の人向けの内容だという。

「タンパク質の過剰な摂取が腎臓に負担をかけることは間違いありませんが、予防的に制限する必要は全くありません。高齢者はタンパク質不足の傾向にあります。カリウムは腎臓のポンプの働きを向上させる作用があります。したがって、肉も野菜もしっかりと食べてください」(八田院長)

加えて重要なのが、やはり「減塩」だ。塩分摂取量が多ければ高血圧を招き、

糸球体に圧力をかける。「特に慢性腎臓病の人は、味覚が低下し、塩分に対しても感じなくなっているケースが多い。本人は減塩しているつもりでも、実は相当な塩分量を摂取している人がいます」(同前)

コロナ禍ということもあり、外食代わりのテイクアウト、中食も増えている。知らず知らず塩分量が増えている可能性もある。左頁の「塩分チェックシート」を参考にしてほしい。自分の摂取量を把握することが改善につながるはずだ。

東京慈恵会医科大学附属病院・栄養部係長の赤石定典氏が指摘する。

「例外はありますが、外食で考えると塩分量が一番少ないのが洋食、次が和食、一番多いのが中華です。自炊であれば、調味料の量を計量スプーンできちんと計ってから使うことで量を知ることが出来ます。目分量は結局使いすぎ、かけすぎにつながります」

運動も大事だ。認知症予防には、有酸素運動をしながら計算やしりとりをする

週刊文春

8月12・19日夏の特大号 特別定価 480円

