

# 認知症を知る

日本全国で高齢化がすすんでいるように透析患者も高齢化がすすんでいます。

「認知症になるのでは?」「認知症なのでは?」「認知症ってなに?」と“認知症”に対する不安はだれもが持っていると思います。恐れる前にまずは“認知症”について教えてもらいましょう。



医療法人社団裕和会  
長尾クリニック 名誉院長

**長尾 和宏 先生**

●職歴

1984年 東京医科大学卒業 大阪大学第二内科入局  
1991年 医学博士(大阪大学) 授与 市立芦屋病院内科医長  
1995年 兵庫県尼崎市で長尾クリニックを開業



## 第29回 新薬への期待よりも食事と運動

認知症の新薬「レカネマブ」に関する話題がよく報道されます。これはアルツハイマー型認知症の原因物質であるアミロイドβを除去する薬です。市民の関心はきわめて高く毎日のように質問を受けます。在宅医療現場では親に「レカネマブ」を使って欲しいという子供がたくさんいます。しかしこの薬は軽度ないし早期のアルツハイマー型認知症の人だけが対象です。飲み薬ではなく点滴ですから通院が必要です。どの医療機関でも使えるものではなく特殊な画像検査ができる一部の専門病院だけでしか使えません。認知症を治すというよりもあくまで認知機能が低下する速度を遅らせる薬です。

アミロイドベータというゴミが脳内に蓄積することが認知症の原因と考え、それを標的にした薬剤がたくさん考案されて治験をされてきました。しかしどれも上手くいきませんでした。今回のレカネマブは臨床治験を見事にクリアしましたが、課題もあり現時点で大きな期待を寄せるのは時期尚早かと考えます。遺伝的素因の強い人には副作用が出やすいことが分かっています。薬価は年間350万円と高価です。「アミロイド仮説」に基づいた新薬ですが、神経の鞘の損傷が原因であると考えられる「ミエリン仮説」からも研究も続いています。しかし現時点で薬物療法が切り札になるとは言えません。

認知症の予防は、食事、運動、そして睡眠につきますでしょう。糖尿病の食事療法はそのまま認知症予防につながります。1日5000～8000歩程度の歩行習慣も大切です。歩行と俳句作りや計算を同時に行うデュアルタスクを続けることで軽度認知障害は正常に戻ります。そして良質な睡眠のための様々な工夫を知りましょう。まずは眠前のスマホやパソコンは控えましょう。人生の3分の1は寝ている時間ですから、睡眠環境を整えることが大切です。こうした非薬物療法をしっかりと行い予防に努めて下さい。新薬への期待よりも食事と運動です。

# まぼろし



道の駅北はりまエコミュージアム

日本へそ公園  
「テラ・ドーム」

## 西脇市



西脇TMOオリジナル  
ゆるキャラ「にっしー」

### 特定非営利活動法人 兵庫県腎友会

〒650-0012 神戸市中央区北長狭通5-1-21 福建会館ビル6F TEL.078 (371) 4382 FAX.078 (371) 8840  
ウェブサイト●<https://npohjk.or.jp/> E-mail●[npohyojin@nifty.com](mailto:npohyojin@nifty.com)

- 阪神ブロック事務局 〒663-8215 西宮市今津水波町1-7 ドミトリー高木1F TEL.0798 (36) 9731 FAX.0798 (36) 9732
- 神戸ブロック事務局 〒650-0012 神戸市中央区北長狭通5-1-21 福建会館ビル6F TEL.078 (958) 7370 FAX.078 (371) 8840
- 東播ブロック事務局 〒650-0012 神戸市中央区北長狭通5-1-21 福建会館ビル6F TEL.078 (958) 7323
- 西播ブロック事務局 〒670-0965 姫路市東延末5丁目13番地(ワークスペース恵内)