

MONTHLY

世界の視点で情報を発信する総合誌

2016  
**10**  
OCTOBER

# KORON

発行・株式会社財界通信社 平成28年10月1日発行 毎月1回1日発行 第49巻10号 昭和47年11月10日第三種郵便物認可

## プーチン氏に翻弄されるな 安倍首相



# 時代への処方箋 認知症状が改善する

医学博士 長尾 和宏

## 歩行と海馬の関係

増加の一途である認知症をいかに予防するかが国家的課題になってきている。特に、MCI（軽度認知障害）と呼ばれる予備軍の早期発見と介入方法が注目されている。そんな中、今回はお金をかけず誰でもできる認知症予防法を紹介したい。

雨でも真冬でも元気な高齢者が早朝から集う場といえばゴルフ場である。男性の平均寿命は80歳であるがここに集う80歳は驚くほど元気だ。元気だからゴルフに来るのか、来るから元気なのか。どちらが真実なのかは分からないがゴルフ場に集う80歳はボケていない。さらに憎いことにゴルフも上手いのである。

最近の脳科学研究では、歩行が海馬の血流を増加させることが分かっていた。ラットをランニングマシンの上に乗せて歩かせたところ海馬の血流が増加したという。短期記憶の貯蔵庫である海馬の機能が高まるのだ。さらに運動により脳の神経細胞が再生されることも分かっていた。運動をすると「神経栄養因子」という新たな神経細胞を生み出す物質に加えて、血管に対して「血管内皮増

殖因子」も放出される。つまり歩行は海馬や脳の神経細胞も血管の内皮細胞をもリニューアルするのだ。なるほどゴルフ場に集う80歳の不思議が科学的に解明されつつある。例えばMCIがあったとしても運動習慣が本物の認知症への進展を阻止していると考えられる。ゴルフや散歩という歩行習慣の効用が再評価されつつある。

最近の認知症研究では、歩行速度と歩幅その人が将来認知症になるかどうか分かれるという。加齢に伴う生理的な筋力や心肺機能の低下を差し引いても、同年齢の人の歩行速度や歩幅にはかなりの個体差がある。一方画像解析によると脳へのアミロイドβの沈着は40歳代から、いや早い人では何と20歳代から始まるという。日常診療では、40、50歳代の軽度認知機能障害（MCI）が増えていく。おそらくこれは生活習慣より遺伝子要因が大きいようだが、明らかに生活習慣病が基盤にある若年性MCIが増加している印象がある。

メタボ検診には歩行診断による認知症検診の機能を加えて欲しい。世のなかには実に様々な歩き方がある。小刻み歩行気味な人は、レビィ小体型認知症ないしパーキンソン

病の予備軍かもしれない。また歩幅が狭く歩く速度が遅い人はアルツハイマー型認知症予備軍なのかもしれない。また重心の揺れが激しい人は多発性ラクナ梗塞や脳血管性認知症予備軍かもしれない。こうした歩行診断が医療に取り入れられる日が近い。私自身も道で人を追い越すより誰かに追い越される方が多くなってきたので少々心配している。いずれにせよ歩行診断は簡便さが最大の特徴だ。歩行と認知機能に関するさらなるエビデンスの蓄積が期待される。

## レビィ小体型認知症予備軍への

脳は2つのことを同時に処理することが大変苦手である。軽いエアロビダンスに挑戦すれば分かるが昔ながら簡単にできていたはずの単純なダンスのステップができない。ひとつは単純にできる動作であって、同時に進行しようとした途端に難問になる。それが脳の老化である。

デュアルタスク（二重課題）とは2つの動作を同時に行うこと。簡単な例はひとりジャンケンだ。右手と左手を同時に出してジャンケンをして常に右手が勝つようにする動作を繰り返してみよう。これを早くやる

# 大認知症 毎日歩くだけで



**長尾和宏**  
(ながお かずひろ)  
医療法人社団裕和会理事長、  
長尾クリニック院長

1984年 大阪大学卒業、大阪大学  
1985年 大阪市立大学卒業、大阪市立大学  
1986年 大阪市立大学卒業、大阪市立大学  
1987年 大阪市立大学卒業、大阪市立大学  
1988年 大阪市立大学卒業、大阪市立大学  
1989年 大阪市立大学卒業、大阪市立大学  
1990年 大阪市立大学卒業、大阪市立大学  
1991年 大阪市立大学卒業、大阪市立大学  
1992年 大阪市立大学卒業、大阪市立大学  
1993年 大阪市立大学卒業、大阪市立大学  
1994年 大阪市立大学卒業、大阪市立大学  
1995年 大阪市立大学卒業、大阪市立大学  
1996年 大阪市立大学卒業、大阪市立大学  
1997年 大阪市立大学卒業、大阪市立大学  
1998年 大阪市立大学卒業、大阪市立大学  
1999年 大阪市立大学卒業、大阪市立大学  
2000年 大阪市立大学卒業、大阪市立大学  
2001年 大阪市立大学卒業、大阪市立大学  
2002年 大阪市立大学卒業、大阪市立大学  
2003年 大阪市立大学卒業、大阪市立大学  
2004年 大阪市立大学卒業、大阪市立大学  
2005年 大阪市立大学卒業、大阪市立大学  
2006年 大阪市立大学卒業、大阪市立大学  
2007年 大阪市立大学卒業、大阪市立大学  
2008年 大阪市立大学卒業、大阪市立大学  
2009年 大阪市立大学卒業、大阪市立大学  
2010年 大阪市立大学卒業、大阪市立大学  
2011年 大阪市立大学卒業、大阪市立大学  
2012年 大阪市立大学卒業、大阪市立大学  
2013年 大阪市立大学卒業、大阪市立大学  
2014年 大阪市立大学卒業、大阪市立大学  
2015年 大阪市立大学卒業、大阪市立大学  
2016年 大阪市立大学卒業、大阪市立大学  
2017年 大阪市立大学卒業、大阪市立大学  
2018年 大阪市立大学卒業、大阪市立大学  
2019年 大阪市立大学卒業、大阪市立大学  
2020年 大阪市立大学卒業、大阪市立大学  
2021年 大阪市立大学卒業、大阪市立大学  
2022年 大阪市立大学卒業、大阪市立大学  
2023年 大阪市立大学卒業、大阪市立大学  
2024年 大阪市立大学卒業、大阪市立大学  
2025年 大阪市立大学卒業、大阪市立大学

のは案外難しい。そして手軽な有酸素運動である歩行を加えたデュアルタスクこそが認知症予防に効果的であることが分かってきた。国立長寿医療センターは、50から3を引く計算をしながら歩行を続けたら画像診断で脳にアミロイドβが沈着しているMCIからそれが消えたという研究成果を世界に発信した。そして独自に考案されたデュアルタスクは「コグニサイズ」と命名された。さらに川柳を考えながら歩く「川柳ウォーキング」や「計算ウォーキング」などの様々な「ながら歩き」が考案されている。

認知症予備軍は定期的な運動、なかでもデュアルタスクやコグニサイズして本物の病気の移行が回避される。ラットを狭い場所に閉じ込めると脳が萎縮して認知症になる。これは副腎から放出されるストレスホルモンが脳を破壊するためである。しかし歩行などの運動をさせることでそ

## 「徘徊」認知症状が改善

る。「歩行」を基本としたデュアルタスクを日々の習慣として継続したい。さらに肥満者に対しては炭水化物ダイエットないし糖質制限ダイエットも並行して行いたい。山田悟先生らが提唱されている「ロカボ食」は実用的である。肥満者が期間限定の「ロカボ食」で減量することは理にかなっている。「メタボにはロカボ食とデュアルタスク」が私の外来での口癖になっている。