

# Dr. 和の町医者日記



「認知症の基礎知識」シリーズ⑮

認知症は、年単位という長い時間をかけてゆっくりと進行します。ですから「先月から認知症になってね」「なんてことはありえませんが、そんな場合は別の病気のほうです。

では、何歳くらいから認知症が始まっているのでしょうか。少し前までは40代からと考えられていました。しかし、最近の研究によると、人によっては20代から始まっているそうです。

「SPECCT」という特殊なCTで脳内を調べると、アルツハイマー型認知症に特徴的なアミロイドβやタウタンパクと呼ばれる「ごみ」がたまっているかどうか簡単に分かります。いくら若くても「ごみ」はたまります。メタボのなかでも、とりわけ糖尿病の人は脳に「ご

み」がたまりやすいので、将来の認知症を予防するという観点からも、生活習慣の早急な見直しをお願ひしています。

脳の中に「ごみ」がたまっているとき、正常と認知症の間にある状態を「MCI」と呼びます。記憶、決定、理由づけ、実行などの認知機能のうちの一つに問題が生じているものの、日常生活に支障がない状態のことです。平たく言えば「認知症予備軍」ですね。

現在、国内には認知症の人が460万人いて、MCIの人が400万人はいると推計されています。65歳以上の4人に1人が認知症または認知症予備軍といわれていますが、このMCIの人も含んだ統計です。

MCIには、5つの定義があります。記憶障害の訴えが本人または家族から認められている▽日常生活動作は正常▽全般的な認知機能は正常▽年齢や教育レベルの影響だけでは説明できない記憶障害が存在する▽認知症ではない一です。

「私、認知症かしら」と来院される方の中には、このMCIの方が多くおられます。MCIを放置すると認知機能の低下が進み、5年後に約50%の人が認知症に進むといわれています。

では、何をすれば「MCI」↓「認知症」というコースから逃れることができるのでしょうか。以前に述べた、考えながら運動する「コグニサイズ」が認知症への進行を予防する一つの方法

MCI Mild Cognitive Impairment  
の略。認知症の前段階である軽度認知障害のこと。放置すれば約半数が認知症になるため、早期発見や予防が啓発されている。MCIのチェックリストは、インターネット上に公開されている。

## 軽度認知障害の予防

### 10代から始める

です。

国立長寿医療研究センター(愛知県大府市)の研究では、MCIと診断された人がコグニサイズをすると、正常に回復しました。SPECCTによる画像解析でも脳にたまった「ごみ」が見事に消えたのです。

一方、国立循環器病研究センター(大阪府吹田市)の研究では「シロスタゾール」という薬で、MCIから認知症への進行を阻止できることが分かりました。

私は、コグニサイズなどの運動やシロスタゾールなどの薬剤に加えて、糖尿病の改善と歯を大切にすること、そして何より禁煙が鍵であると考えています。

実は、MCIの、そのまた手前の段階(Preclinical Alzheimer's disease)があります。MCIは多少なりとも症状がありますが、この段階は全く無症状です。画像上では脳に「ごみ」がたまっている状態で、こう考えてみると認知症はなんと10代から始まっているのです。

認知症はなんとなく高齢者の病気だと思いがちですが、決してそうではなく、認知症の予防は実は学生時代から始めないとけないのです。「大認知症時代」を想定するならば、学校教育のなかに「健康」という必須科目を加えるべきだと主張するゆえんです。

H28. 3. 29

長尾和宏 (ながお・かずひろ) 東京医大卒業後、大阪大第二内科入局。平成7年、尼崎市で「長尾クリニック」を開業。外来診療から在宅医療まで「人を診る、総合診療を目指す。医学博士。近著「平穩死・10の条件」「胃ろうという選択、しない選択」はいずれもベストセラー。関西国際大学、東京医科大学客員教授。57歳。



兵庫 庫