

認知症は予防できるのか

～私たちにできること～

特定医療法人 楽山会 三島病院 認知症疾患医療センター 精神科部長 田中 晋

1. 認知症とはどのようなものか

若い方に、なりたくない病気は何ですか、と質問すると癌や糖尿病などさまざまな答えが返ってくる。それが65歳以上の方に対して同じ質問をすると、認知症という答えが圧倒的だ。年齢を重ねると認知症が身近な存在になるということなのだろう。認知症になるということは、今までの自分を失うという恐怖感がある。認知症になりたくないという理由として、この恐怖感が大きい。医学がこれだけ発達しているのだ。認知症は予防できないのだろうか。

認知症とはいろいろな原因で脳の神経細胞が死んだり働きが悪くなったりした結果、記憶や判断力などの低下が起こり、普通の社会生活を送れなくなった状態である。神経細胞が死んでいく原因としては、アルツハイマー型認知症、前頭側頭型認知症、レビー小体型認知症などの神経変性疾患と呼ばれるものと、脳梗塞や脳出血による血管性認知症がある。厚生労働省の調査によると、2012年の時点で認知症は65歳以上の高齢者のうち約15%、約462万人となっている。以前の推測より大幅に増加した。また、将来認知症になる可能性が高い「軽度認知障害」(MCI: Mild Cognitive Impairment)も約400万人である。65歳以上の4人に1人が認知症とその予備軍となる計算である。さらに今後も認知症とその予備軍の方の数は増加すると考えられている。

認知症になる疾患のうち、正常圧水頭症や慢性硬膜下血腫などは脳外科的治療でよくなることもあるが、多くの認知症は現在の医学では根治治療は難しい。マスコミで喧伝される「治る認知症」というのは残念ながら例外的である。

認知症のなかで最も頻度が多いアルツハイマー型認知症については研究が盛んである。多くの知見のうち、患者の脳内の神経伝達物質の一種であるアセチルコリンの活性が低下していることが現在の治療薬の進歩につながった。アセチルコリンを分解する酵素の作用を阻害する薬で認知

症の症状を緩和し、進行を遅らせることができるようになった。薬物治療によって健康な時間を長く保つことができる。しかし、認知症が進行する要因である神経細胞の病的な減少は、この薬では止めることはできない。そのため病気は徐々に進行していく。アルツハイマー型認知症以外に関しては、ごく最近レビー小体型認知症の治療薬が認可されたばかりである。その他の認知症には治療薬がない。

わざわざこのように私が書かなくても、認知症が発症したら進行を止める薬がないことは、一般の人にも広く知られている。「自分を失う」「人様に迷惑をかける」「治らない」病気なのである。だから、高齢者が最もなりたくない病気は認知症なのである。

2. 認知症の危険因子にはどのようなものがあるか

加齢がアルツハイマー型認知症の最大の危険因子であることは多くの調査で一致している。「年を取ったからボケる」のだ。しかし、年を取っても普段から趣味に励んだり、積極的に社会活動に参加したりする人は認知症になりにくいとも一般的に言われている。本当だろうか。一般的に言われていることは科学的に証明されているのだろうか。

アルツハイマー型認知症になりやすい危険因子について、多くの調査が行われている。生活習慣病との関連では、中年期に内臓肥満だと将来認知症になる確率が高い¹⁾、血圧が高いと認知症になる確率が高い²⁾、糖尿病患者のアルツハイマー型認知症の発症リスクは約2倍³⁾、高コレステロール血症では認知症になりやすい⁴⁾、喫煙習慣⁵⁾、運動や余暇活動の不足⁶⁾、偏食なども認知症の発症リスクを高める、などの報告がある。つまり、高血圧や糖尿病、高脂血症などで代表される生活習慣病による血管老化、代謝変化などでアルツハイマー型認知症が発症しやすくなると考えられている。脳の神経細胞が減少しても、若年期からの学習習慣、教育歴が高い(若いうちに脳を鍛えておく

こと)と、がアルツハイマーのリスクを軽減する⁷⁾。アルツハイマー型認知症は環境要因がその発症にかなり影響しているようだ。

認知症とうつ病との関係についても研究が進んでいる。うつ病の既往は認知症のリスクを増大させる⁸⁾。うつ病で不活発になることで運動不足、肥満、糖尿病、高脂血症などが生じ、動脈硬化が進むことで血管性認知症のリスクが増大することも一因だが、それだけではない。うつ病とは関係なさそうなアルツハイマー型認知症のリスクも増加する。この原因は、ストレスの増加により血中のグルココルチコイドが増加し、アルツハイマー型認知症の原因とされるアミロイドの沈着が増加すると考えられている⁹⁾。うつ病の発症年齢が低い、うつ病の再発を繰り返すことなども認知症リスクを増大させる。近年ではうつ病が認知症の大きな危険因子であると考えられている。

3. 認知症を予防するにはどうしたらよいか

認知症のリスクを軽減するには、前述の危険因子を少なくすることが重要である。喫煙やアルコールの過剰摂取、過食、食塩、乳製品、卵黄、肉の脂身などは推奨されない。果物・魚類・大豆製品・野菜・海藻などの摂取が推奨される。糖尿病・高血圧・高脂血症にすでに罹患している場合でも、症状をコントロールすることで認知症の発症リスクが罹患していない人と同程度に低下する。それらの病気をすでに抱えている人は諦めるのではなく、なおのこと食事や運動に気を付けて症状を安定させることが重要である。散歩や水泳など定期的な有酸素運動と標準体重の維持。認知症になりやすいリスクから脳を保護するのがまず第一歩である。

うつ病予防の観点からは、神経質になり過ぎず、楽しく生活を送る。ストレスに気をつけ、ストレスを軽減するとともに人と触れ合う機会を増やし、できるだけストレスを分散させる。何かあれば専門家に相談し、積極的にメンタルヘルスに関する情報を得る。

脳の能力を高めるため、若い時から音読、暗算、文章を書く、食事を作るなど頭を使う習慣を身に付ける。好奇心も重要である。何にでも興味を持つこと。

「頭」と「体」と「心」をよく動かすことが認知症の予防になる。

4. 認知症の早期発見の意義

現在のところ、認知症を完全に防止することができない以上、発症した場合は速やかに発見し治療を受けることが重要になる。「どうせ治らないなら放っておく」のは間違った対応である。早期発見の意義として、認知症の中でも回復する可能性のあるものは、早期であれば治療を行うことができる。さらに、アルツハイマー型認知症やレビー小体型認知症であれば、早期からの薬物療法で進行抑制が可能である。また、早期に発見されることで本人が自分の変化に戸惑う期間を短くでき、その後の暮らしに備えるために、自分で判断し、家族と相談できる。家族等が適切な介護方法や支援サービスに関する情報を早期から入手可能になり、病気の進行に合わせたケアや諸サービスの利用により認知症の進行抑制や家族の介護負担の軽減ができる。早期対応することで、徘徊や妄想、興奮などの精神症状の出現を少なくできる。

「同じことを何回も言ったり聞いたりする」、「置忘れやしまい忘れが多くなった」、「以前よりだらしなくなった」、「よく行く場所で迷った」などの行動は周囲の人が認知症に気づきやすい症状である。

最後にこの文章のタイトルに戻る。「認知症は予防できるのか」という質問に対して、現時点では、「予防できるところもあるので、あきらめずにできるところから頑張りましょう」ということになる。発症した場合でも、早期発見に努め、薬物治療やリハビリテーションなどで進行を抑制することも重要である。

<参考文献>

- 1) Whitmer RA, et al. Neurology. 2008; 71: 1057-1064
- 2) Yoshitake T, et al. Neurology. 1995; 45: 1161-1168
- 3) Leibson CL, et al. Am J Epidemiol. 1997; 145: 301-308
- 4) Kivipetto M, et al. BMJ. 2001; 322: 1447
- 5) Anstey KJ, et al. AM J Epidemiol. 2007; 166: 367-378
- 6) Abbott RD, et al. JAMA. 2004; 292: 1447-1453
- 7) Bennett DA, et al. Neurology. 2006; 66: 1837-1844
- 8) da Silva J, et al. Br J Psychiatry. 2013;3: 177-186
- 9) Green KN, et al. J Neurosci. 2006; 30: 9047-9056