

本当は予防できる認知症

～あなたはその秘訣(ひけつ)を知っていますか？～

国立循環器病研究センター 脳神経内科 猪原匡史

(3頁にプロフィールを掲載)

認知症というとアルツハイマー病を思い浮かべる方が多いのではないかと思います。「神経細胞が原因不明にひとりで死んでいく難病だ」というイメージが強いのではないのでしょうか？ しかし、脳は重さでは体重の2.5%に過ぎないのに、血液量は全身の20%を必要とする臓器で、生活習慣病などによって動脈の壁が硬くなってしなやかさが失われる「動脈硬化」が大いに認知症に関係することが分かってきました。

本シリーズでは、アルツハイマー病も含めた認知症の対策と治療についてお話しさせていただきます。

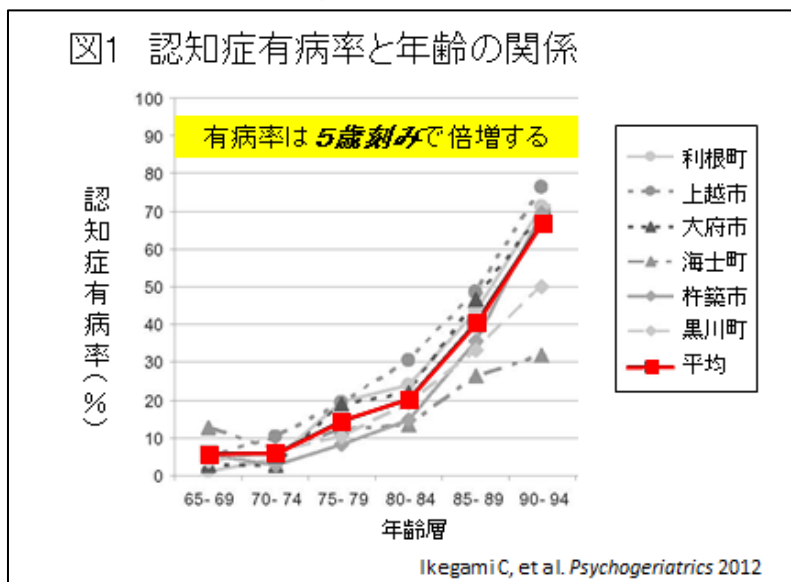
第1回 認知症とは？ そして、その進行を防ぐ方法

1 認知症にはたくさんの種類がある

認知症を起こす病気には、アルツハイマー病、血管性認知症、レビー小体型認知症、前頭側頭型認知症などたくさんの種類があり、ほかにも正常圧水頭症や甲状腺の病気など適切な治療により治るものもあります。しかし、アルツハイマー病が注目された結果、認知症は、神経細胞がひとりで死んでいく難病であるという認識が広く行き渡ってしまいました。しかし、認知症の2番目の原因である血管性認知症であれば、脳卒中予防が認知症の予防に直結します。また、最近の医学の進歩により、アルツハイマー病やレビー小体型認知症ですら高血圧や糖尿病などの生活習慣病の治療によりその進行を抑制できる可能性が明らかとなってきました。認知症という診断がなされたとしても、あきらめるにはまだまだ早過ぎるのです。

2 認知症は年齢とともに増えていく

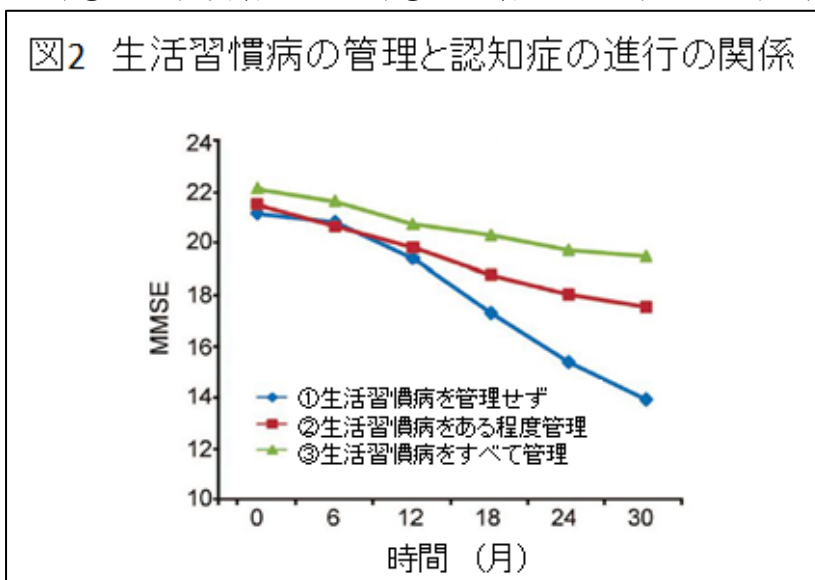
認知症は、年とともに雪だるま式に増えていきます(図1)。



このグラフを左から右にたどると、70歳以降では5歳年齢を重ねるごとに認知症の危険が倍になっていきます。80歳を超えると20%、85歳を超えると40%と認知症が急増します。つまり、認知症の最大の原因は年齢であるといえます。したがって、認知症が急増しているのは、私たちの寿命が伸びていることと深い関係があります。「人生50年」といわれていた時代からは予期せぬことなのです。それでは、私たちは「寄る年波には勝てぬ」と手をこまねているしかないのでしょうか？ いいえ、そんなことはありません。認知症の予防という観点からこの図を読み返し、グラフを右から左へたどると、5歳だけでも認知症の発症を先送りにできれば、認知症というのは約半分になるくらいのインパクトがあることが分かります。しかも、5歳程度認知症の発症を先送りにする方法が明らかになってきたのです。

3. アルツハイマー病の進行を遅らせた方法とは？

フランスのリール大学で興味深い研究が行われました。アルツハイマー病という臨床診断がついている約300例を対象に、およそ100例ずつの3群に分けました。その3群とは、①高血圧、糖尿病、脂質異常症あるいは喫煙といった生活習慣病といわれるようなものを全く管理しなかった群②ある程度管理した群③全て管理した群——です（図2）。



スタート地点が「ミニメンタルステート検査 (MMSE)」という認知症の評価法で30点満点中22点くらいで、自立した生活は辛うじてできている、ただ認知機能障害が進んできている、そういう方を対象に2年半経過を観察すると、③群は20点くらいで自立が可能なレベルを維持できていましたが、一方で①群は14点まで低下し、少なくとも補佐が必要で、場合によっては後見人制度への申請が必要なレベルにまで進行してしまいました。②群はその中間でした。生活習慣病の管理をすることで、2年半でこのように大きな差が開くことが分かってきました。重要なことは、この研究が、生活習慣病が直接の引き金となる血管性認知症の患者さんではなく、アルツハイマー病という診断がついた患者さんを対象にしているということです。つまり、神経細胞が加齢とともにひとりりで死んでいくと考えられていたアルツハイマー病においても、生活習慣病を管理することで進行を極力止めることができるということが実際に分かったのです。

認知症予防の秘訣 その1

- ✦ 「認知症 = アルツハイマー病」ではない！
- ✦ 生活習慣病の管理がアルツハイマー病の治療にもなる！



★★★ 筆者プロフィール ★★★

経歴

平成 7 年 3 月 京都大学医学部卒業
平成 21 年 1 月 京都大学医学研究科臨床神経学助教・外来医長
平成 23 年 4 月 京都大学医学研究科臨床神経学助教・病棟医長
平成 24 年 4 月 公益財団法人先端医療振興財団先端医療センター・再生医療研究部副部長
(文部科学省「地域イノベーション戦略支援プログラム」招聘研究者)
平成 25 年 4 月 国立循環器病研究センター脳神経内科医長

学会活動

日本神経学会専門医・指導医
日本内科学会認定総合内科専門医・指導医
米国内科学会上級会員 (FACP)
日本脳卒中学会専門医・評議員
日本脳循環代謝学会・評議員
日本認知症学会専門医・指導医
認知症疾患診療ガイドライン作成委員

正会員

日本高血圧学会、日本神経病理学会、米国神経学会、米国神経科学会、国際脳循環代謝学会

受賞歴

平成 22 年 財団法人成人血管病研究振興財団・岡本研究奨励賞
平成 24 年 グレートブリテン笹川財団・Butterfield 賞

趣味

海外旅行

患者さんへ一言

「脳卒中も認知症も生活習慣病の管理による再発・進行予防が大切です。『生涯健康脳』を目指して共に歩んでいきましょう。」

