

# 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

## 第2回 今日から誰でもできる認知症予防法

前回は、認知症の中でも最も多いといわれるアルツハイマー病でさえも、生活習慣病を管理することでその進行を緩やかにすることができることをお話ししました。「わしゃ、ピンピンコロリでええんや！」(関西弁)と高血圧の治療に難色を示される高齢者の方に、「高血圧を放っておくと認知症になるかもしれませんよ」とお話しすると、「家族に迷惑を掛けるかもしれないから、そりゃ困る」と治療を始めていただけるケースもあります。生活習慣病の管理が認知症予防に直結しているという認識がとても大切で、アルツハイマー病が難病という思い込みからは一度離れてみる必要があります。

### 1 認知症予防につながる生活習慣病管理：具体的にどうするの？

実は身近にいい方法があります。これは、歩きながら計算するなど二つの課題を同時にこなして、脳に相応の負荷を掛ける（運動もするけれど頭も使う）というようなことをすると、海馬の萎縮が抑制できたとする報告に由来します(図1)。こうした活動を「デュアルタスク」といいます。私の外来でも、認知症の方を対象に万歩計で歩行距離を記録し、その記録を基に、「歩行距離が足りないからもうちょっと歩きましょう」などと指導するという研究を行いました。また、「散歩もできるだけ工夫して、『今日は桜がきれいな季節だから桜並木を歩いてみよう』『紅葉が美しいかもしれないから別の道を歩いてみよう』と違ったルートを歩くようにしてみてください」とお話ししました。そして、外来で認知機能評価をして、経過を追っていくと、普段よく歩いている人は、認知機能が保たれている傾向がありました。6 カ月後に、歩数が増加した人と増加しなかった人を比べると、認知機能に差が出ており、歩数が増加した人は認知機能テストの点数が上がっていました。普段の運動がいかに脳機能に影響を与えるか、そして認知症の進行を予防するのに役立つかということが分かりました。



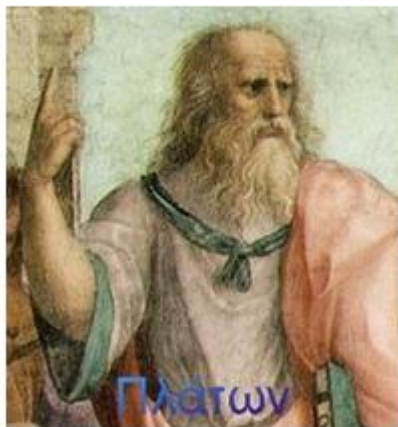
公益財団法人循環器病研究振興財団発行「知っておきたい循環器病あれこれ」  
第107号「認知症とたたかう」(猪原匡史著)より抜粋

海外からの報告では、ボードゲーム（チェス、オセロなどの盤上ゲーム）、トランプ、楽器演奏、ダンスに普段から取り組まれている高齢者の方には認知症が少なかったことが明らかにされています。これらの活動に共通することはいずれも頭を使う活動であることです。この研究では、単なる散歩ではそれほどの効果がなかったことから、脳にそれ相応の負荷を掛けるデュアルタスクが有効であることが分かります。

## 2 「心を動かせ、そして、体を動かせ」

デュアルタスクに関して歴史をたどっていくと、紀元前にまでさかのぼることが出来ます。哲学者プラトンが紀元前に、「生活習慣病の予防には何がよいか」という問いに対して、「絶えず心を動かせ、そして、体を動かせ」という言葉を残しています（『ティマイオス―自然について―』、88B-C）（図2）。これもある意味でのデュアルタスクです。「心と体を共に動かす」ことが生活習慣病の予防につながるということが、紀元前からの真理だということになるかと思えます。寿命が短かった紀元前には、認知症にまでつながることはプラトンも想像はしていなかったでしょう。しかし、現代は、生活習慣病の先にある認知症の予防にもこの黄金律「絶えず心を動かせ、そして、体を動かせ」は応用可能であると思えます。

図2 プラトン(B.C.427-347)



「絶えず心を動かせ、  
そして、体を動かせ」

『ティマイオス(88B-C)』

### 認知症予防の秘訣 その2

生活習慣病ひいては認知症予防の黄金律

「心を動かせ、そして、体を動かせ」

認知症予防には、デュアルタスク

