

# 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6回 認知症予防には血管を守れ！

これまでシリーズでお話ししてきた認知症予防の話ですが、読者の皆さまも、認知症の全体像がつかめてきたのではないかと思います。神経細胞が不調となって死んでいくと考えられていたアルツハイマー病も実は血管の病気という側面を持ち合わせており、これは、ウィリアム・オスラー卿の残された「ヒトは血管とともに老いる」という名言と無縁ではありません。100件以上のアルツハイマー病の根治薬の開発が失敗に終わっている現状では、異なる側面からの認知症治療法の開発が期待されています。それは他ならぬ「生活習慣病の予防」といえるでしょう。この最終回では、認知症を予防し良好な脳機能を維持することを、良質のお米を作ることに例えて、どうすれば認知症を防げるか（おいしいお米を作れるか）を考えたいと思います。

### 1 良質のお米を作るには？

お米を作る際に必要な要素は三つです。稲の品質、肥沃（ひよく）な土壌、そして水路の整備です。最近では害虫に強い稲、寒暖差に強い稲など、遺伝子改変による品種改良なども可能ですから、稲の品質を向上させることも重要でしょう。ただし、稲の品質を高めることに腐心し過ぎて、水路の整備を怠って土壌が痩せてしまい水田が干上がってしまえばどうなるでしょうか？ せっかくの稲も枯れてしまいますね。認知症にも同じことがいえます。実はこれまでの認知症根治薬の開発は、いわば脳における稲、すなわち神経細胞にばかり注目していました。いかに神経細胞が死ぬのを防ぐのかを考えるあまり、栄養素や酸素を運び老廃物を流す働きのある血管の働きを無視した治療の試みが行われてきました。医学研究はしばしば試験管の中で行われますが、栄養の行き届いた試験管の中での実験結果を、動脈硬化が起こった脳に起こる現象に当てはめるのに、どだい無理があったわけです。土壌を豊かにし水を供給する水路の整備、言い換えれば、神経細胞が健常に働くために必須である脳血管の健全化を目指した治療を行うことが肝要である（図1）、という原点に立ち返らねばならないということになります。



## 2 アルツハイマー病という病名の独り歩き

カナダの Hachinski 博士は、「アルツハイマー病という診断が独り歩きするのは望ましくない」と述べています。その理由は、高齢者でアルツハイマー病という病名がついてしまうと、高血圧、糖尿病、肥満、脳卒中という認知症を引き起こし得る病気（すべて血管の病気）に目配りがされず、医師も生活習慣病の治療をなおざりにする可能性があるからです。

言い換えると、高齢者の認知症は単一の原因であることはむしろまれで、アルツハイマー病は単にその一側面であり、他にも、高血圧、糖尿病、肥満、脳卒中といったいくつもの原因が共存しています（図2）。例えば、ある患者さんではアルツハイマー病もあるけれども、糖尿病も一因である、別の患者さんでは肥満、脂質異常症に関連して起こった脳卒中が原因であると、そういった原因を個々の認知症患者で見極めてテイラーメイド治療（個別化治療）を行うべきだということが提言されています。認知症の多因子説に立てば、認知症に対してもいくつかの作用点を有する薬剤を同時に使う、あるいは食事療法、運動療法を併用する治療法というのが、将来の標準治療になるでしょう。

図 2



### おわりに

「認知症予防のためには血管を守れ!」。このいわば黄金律を、本シリーズの締め言葉にしたいと思います。お付き合いいただきありがとうございました。

### 認知症予防の秘訣 その6

- ✚ **アルツハイマー病は認知症の単なる一側面、独り歩きさせないように**
- ✚ **神経細胞が健常であるためには動脈硬化の予防が必要**

