

健康寿命を延ばすために ～認知症を考える～

中村診療所
中村 洋一

§ はじめに

全国の1,740自治体のうち、高齢化率30%以上が1,449、40%台が579、50%以上が152となり、少なくない自治体では、高齢化率が60%に迫ろうとしている（2020年国勢調査から）。

3年前に前期高齢者の仲間入りをした筆者にとっても切実な不安がある。第一は認知症、次にフレイルから骨折、次にガンである。一昔前は、人々が最も恐れたのはガンであり、今でも死因の半分はガンである。しかし、ガンよりも自分でなくなってしまう認知症に恐れおののいている。

§ 認知症は予防できるか？

巷には認知症予防の情報が溢れている。自分の親や身近に認知症を患った人を見る機会が増えて、自分だけは認知症になりたくない、ため息混じりに思うのである。でも2030年には65歳以上の5人に1人は認知症になると予測されている。平均寿命が延びるにつれ加齢性変化の認知症は必然

的に増えていくと考えられる。さて、認知症の予防法は簡単には見つからないが、現状で支持されていることを記載する。

§ 認知症発症のリスクを減らす

2020年、Lancetに掲載されたLivingston等の論文で認知症発症の40%は対策をとることでリスクを回避できる。年齢によって対策項目が違うのが特徴で、45歳未満の若年期では低学歴・知的好奇心の低さ（7%）、45～65歳の中年期では難聴（8%）、頭部外傷（3%）、高血圧（2%）、過剰飲酒（1%）、肥満（1%）、66歳以上の高齢期では喫煙（5%）、抑うつ（4%）、社会的孤立（4%）、運動不足（2%）、大気汚染（2%）、糖尿病（1%）、不明（60%）とされている。（ ）内の数字は生活を是正すれば、それだけリスクを減らせるとされているものである。

近年、難聴は認知症発症のリスクが高いと言われ、早い時期からの補聴器の使用を推奨されている。自治体によっては補聴器

購入補助金制度もあるので、耳が遠くなったと感じたら耳鼻咽喉科に相談してほしい。

高血圧、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病とされている疾患はしっかりと治療を受けることが大切であろう。ただし、中年期では肥満はリスクがあるが、高齢期には体重減少はリスクが高くなるので、痩せないようにしっかりと栄養を摂ることが重要になる。

もう一つ関連する事項として不眠が挙げられる。脳内に溜まった老廃物（アミロイドβタンパク）は睡眠の質が良いと一晩で掃除されるのに対して、不眠だと排除されにくいと言われている。

睡眠の質を高める生活の工夫が必要である。高齢者の外来診療ではこの不眠の訴えが特に多く、一度でも入眠導入剤で眠れた経験をしてしまうと、心理的にも依存してしまう傾向がある。しかし安易な入眠導入剤や睡眠剤の使用は認知機能を衰えさせるばかりか、転倒しやすくするなど問題は多い。睡眠の質を上げるために、朝日を浴びる、短時間昼寝をする、夜は早く入浴し湯冷ましして体温を下げる、室内の照明を落としてテレビ、スマホ、パソコンなど見ないのが良いと言われている。ラベンダーなどのアロマオイルを焚くとよいと言われている。因みに認知症初期から嗅覚の低下が認められるそうである。

§ 運動対策

以下の2つがポイントとして挙げられる。
①有酸素運動（持久力のアップ）と筋力運動（筋力アップ）をバランス良く組み合わせ



せること、②運動をしながら頭の体操もする（ダブルワーキング）ことである。ただ散歩しているよりも、インターバルウォーキング（速歩とゆっくりの交互緩急をつける）や計算をしながら歩くなどで効果が上がる（例：103から7ずつ引き算）。街角の木々や花を見ながら、俳句をひねりながらなど、色々なやり方があるはず。また自治体やボランティア団体が行っている体操教室などに参加するのもおすすめである。運動の前には固くなっている関節や靭帯をほぐすための準備体操、筋肉に溜まった疲労物質を流し去るための整理体操も忘れずに行う。



§ 食事対策

脳の60%は脂肪でできていることから、油の摂取は大変重要である。特に不飽和脂肪酸とされているオメガ3のオレイン酸のオリーブオイル、6のリノール酸のごま油、紅花油、9のEPA・DHCの魚油である。脂質は神経を囲っている諸々組織を保護する成分なのでこれらは積極的に摂りたい。さらに神経ネットワークを支える神経鞘を構成する脂質の一つにレシチンがあるが、レ

シチンは卵や大豆に多く含まれるので、毎日の食事には欠かさず取り入れたいものである。

また、アミロイドβタンパクを分解するためにはポリフェノールが重要で、各国から色々な食事が発表されている。緑茶のカテキン、赤ワインやベリー類のミリセチン、レスベラトロールなどが期待されている。もう一つスパイスの効果も期待されていて、特にターメリックに含まれるクルクミンやシナモンにアン

チエイジング効果があるので、カレー料理などもおすすめである。



緑黄色野菜は抗酸化作用を有する食材として体の錆び付きを防ぐためにも極めて重要である。体内の酸化作用で血管が損傷し動脈硬化、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こすと言われている。また酸化物質は発ガンの因子の一つでもあるから、野菜は毎日積極的に摂る必要がある。

以上述べてきたことをまとめると、一番重要なのは多品目の食材を摂取し、その調理は、和食がわれわれ日本に暮らす人々にとっては適応しているスタイルといえる。何事もバランスが大切でいくら良いもので



も食べ過ぎ飲み過ぎては害が出てくる。空腹時にはグレリンというホルモンが胃内から出てくることが知られている。グレリンは脳の海馬体積を増やすことが認められているから、腹八分目、いや腹七分目が良いのかもしれない。

§ コミュニケーション

脳の活性化は何と言ってもおしゃべりである。一人で生活していると一日誰とも話さなかったなんてことがあるが、こうした生活は認知症へのスピードを増す。よく引き合いに出されるのが定年退職したサラリーマンが地域に活動の場がなく妻との2人きりの生活で一日テレビを見てみると、1年の内に認知症を発症してしまう。また伴侶を亡くすと認知症は7倍高まることが昔から知られている。

男性は地域活動デビューを目標にしてはいかが？ ボランティア団体や地域の文化サークルへの参加、植木技術を習いシルバー人材センターなどでの活動もある。女性は会話能力が男性より高いが、孤独を避けてまち中サロンやボランティア活動なども勇気を出して参加してはどうだろう。

§ 脳トレ

杉並区の高齢者健診ではスマホを使いメールができるようになった高齢者は認知機能が維持されていると明らかになっている。巷には多くの認知症予防の本が溢れているが、何事も継続が重要である。

外来で気づくことは、現代人は手紙を書

かなくなってメールやラインで済ませているのではないだろうか。手紙を書くことは立派な脳トレである。

気楽なのはジグソーパズルで空間認知機能を養うと考えられている。漢字パズルや数独なども良いのではないだろうか。しかし、ドリルが苦痛を伴ってはかえってストレスが溜まり良くない。趣味がある人は継続することが大切である。カルチャースクールや70歳80歳の手習いもとても良いきっかけだと思う。

つまり意欲、好奇心を持つことが脳を一層活性化させて認知症を遠ざける一番良い方策であろう。

§ まとめ

認知症予防には王道はないし、夢のようなクスリもまだない。ある意味認知機能低下は加齢による必然でもあるが、悪化はしたくない。予防よりも備えが重要である。そのために、身の回りの生活習慣を見直し、知的活動を行い身体の健康を保つことである。

(なかむら・よういち=中野区)