

認知症：どう防ぐか

砂田芳秀

川崎医科大学神経内科学

わが国の認知症高齢者数 462 万人、その予備軍を含む軽度認知障害が約 400 万人と推計されている。アルツハイマー病ではもの忘れを中心とした認知症症状が現れる 20 年も前から脳内でアミロイド蛋白の沈着が始まっていることもわかってきた。ワクチンや抗体を用いた免疫療法で老人斑は消失するにもかかわらず、認知症状には改善がみられない。従って、アミロイドの沈着が始まる初期段階で治療介入する、いわゆる先制医療の必要性が認識されるようになった。アミロイド抗体を用いた早期治療介入によりアルツハイマー病の発症を予防できるのか、現在 DIAN 研究と A4 試験の 2 つが実施されており、その結果が注目される。

一方で、認知症対策として予防の重要性が改めて浮き彫りになったといえる。これからはどう治療するか？とともに、どう防ぐか？その具体的な方策の確立が求められる。これまでの様々な疫学研究により、アルツハイマー病の危険因子として、年齢、高血圧や糖尿病などの血管因子、頭部外傷などが指摘されている。食餌との関連では DHA や EPA などの ω 6 系不飽和脂肪酸、抗酸化物質（ビタミン C, E、ベータカロチン、フラボノイド、ポリフェノール）の予防効果が示唆されている。したがって、中年期以降の厳格な血圧コントロール、血糖コントロールに取り組み、日々の食餌内容に留意することが大切になる。

また、有酸素運動の認知症の予防・治療効果についても注目されている。定期的な運動は脳血流を介して酸素供給を増加させることで脳の神経細胞に直接的な利益をもたらす。運動により骨格筋からマイオカイン、また脳からは BDNF などの神経栄養因子が分泌されるが、最近の研究では、運動により成人の海馬の体積が増加するという驚くべき結果が報告されている。目標としては少なくとも 30 分の有酸素運動を週 5 回実践することが望ましいとされる。

多くの研究で、社会的なつながりを維持し、知的精神活動を保つことが認知機能低下のリスクを下げることが示されている。認知症カフェやカルチャークラブなど、地域社会がこうした場を提供していく活動が始まっている。このように多面的な認知症予防対策を地域ぐるみで実践できるような仕組みや環境を整えていくことがこれからの課題といえる。