



## 認知症予防の現状と未来 — 認知トレーニングに注目して —

**講師：朝田 隆 氏** (メモリークリニックお茶の水 院長、東京医科歯科大学 特任教授、筑波大学 名誉教授)

長寿社会では、誰もが認知症になり得る。予防法については、知的刺激が注目され、アメリカでの認知トレーニングは30億ドル市場だという。認知症の研究と臨床に携わり、自らも認知トレーニングを開発する朝田隆氏が、最新の予防について語った。

### 日本の認知症患者の数は 85～89歳でピークに

日本の認知症患者の数は、85～89歳でピークを迎え、この年代だけで110万人を超えている。認知症およびその予備軍も含めた総数は、1,000万人に上ると推定される。

認知症の予防には防御因子が何かを明らかにする必要があるが、最近アメリカで行われた調査では、栄養面や医薬品については、ほとんど予防効果がないことが分かった。唯一、効果があるとされたのが運動の習慣であり、ある程度期待ができるのはITを使った認知トレーニングであるという結論だった。また、うつ病、糖尿病、高血圧などは、将来の認知症を促すと認識されている。

高齢になって発症する認知症は遺伝の影響が少なく、食事やアルコール摂取量、運動などの生活スタイルが影響することが大きい。逆に、80歳以下で認知症になる場合には、それが当てはまらないと考えられている。

内臓脂肪型肥満に加えて高血圧、高血糖、脂質異常のうち二つを併せ持つ状態であるメタボリック症候群は、従来は動脈硬化促進などの危険性があるといわれていた。しかし、近年はこれに加えてアルツハイマー病も誘発する考えられている。つまり、メタボ対策をすることは、認知症対策にもなるといえる。

### 認知症予防には 有酸素運動が有効

認知症予防の防御因子として運動が評価されていると述べたが、運動には、ウォーキングやサイクリングなどの有酸素運動、重量挙げや100メートル走などの無酸素運動、バスケットボールなどの両者の混合運動の3種類がある。有酸素運動は脳の知的活動をつかさどる前頭葉の機能を高めるので、一般的には認知症予防には有効とされている。それも、週3～5回、1回20分～1時間、最大心拍数60～90%の強度で行う必要がある。最大心拍数60～90%の強度については、アメリカでは「おしゃべりテスト」が推奨されている。これは、誰かと一緒にウォーキングをしたときに、苦しくて話せないほどの速さを、最大心拍数60～90%の強度の目安とするものだ。結構ハードだが、1分間その速さで歩いたらインターバルを取り、回復したらまた1分間速く歩くという方法でもよい。

認知トレーニングも防御因子になると述べたが、アメリカで開発された「Brain HQ」というオンライン脳トレーニングゲームが、昨年、カナダの学会で認知症の発生率を48%下げる効果があると発表され、注目されている。

### 認知症の症状が出ても リカバリーを目指せる

私は医者になって34年の間、認知

症について研究してきた。2001年から2013年までは、「利根プロジェクト」と呼ぶ認知症前駆状態・うつ状態の疫学調査を行った。これは茨城県利根町在住の65歳以上の2,000人を対象に追跡調査したもので、特に認知症予備軍と思われる人たちの栄養摂取、有酸素運動、睡眠改善について調査した。3年に1回、知能検査と血液検査を行い、正常なままの人と認知症の症状が出てきた人で何が違うかを調べた。その結果、ある3種類のタンパク質の値を測定することで、80%以上の精度でアルツハイマー病かを診断できるようになった。

認知症と早期に診断されると、人は主に早期絶望型、現実逃避する否認型、徹底抗戦型に分かれる。認知症が不治であることから、早期絶望型と否認型になる人が多いが、認知症と診断されても現実に応じたりリカバリーを目指すことはできる。リカバリーを実現するには、三つの要素が必要であり、一つは認知症に徹底抗戦している人に会うこと。二つ目は、同じ病気を持った人たちと集団の絆で元気を得ること。三つ目は、本当に効果のある認知トレーニングを行うことで、その開発は私たちの役目である。

認知症予防は大切だが、それを人生の目的のように生きていくのは違う。生きがいを追求することで、結果的に認知症の防止につながるのが本筋だということをお忘れなでほしい。