

認知症はクイズ



あれ？と思ったなら、早めの検査を

右ページのチェックリストに
まともなような、18項目に及
ぶ質問が並ぶ。
□物の名前が出てこなくなっ
た。
□だらしなくなった。
□思考が遅くなった、判断力
が落ちた。
など、思い当たる節のある
かたも多いのではないかと。も
ちろん、これはあくまで目安
で、当てはまるものがあるか
らといって、必ずしも認知症
と判断されるわけではない。
この問診票の他に、医師に
よる診察、認知能力のテスト
などにより、同センターでは
MCIを診断している。
MCIが重要なのは、アル
ツハイマー病の前駆状態と
とされるからだ。一般の高齢
者がアルツハイマー病に進行
する割合が年間1〜2%なの
に対し、MCIは年間10〜15
%もある。5〜6年でMCI
の8割がアルツハイマー病を

「だからこそ、MCIの時に
何を行うべきかが明らかにな
ると、その後の認知症発症予
防につながるんです」（鈴木
所長）
そんなMCIを、家庭でど
う見分けたいだろうか。
同センターの島野研一病院
長が解説する。
「最も初期の症状は、同じ話
を何度も繰り返しがちになる
こと、昨晩の夕食を思い出
せなくなる、まずはこの
2点に注意しましょう。
もし同じ話を繰り返すよう
になったら、「昨晩の夕食は
何を食べたか」と確認してみ
るのも一手です。
最も早い症状の後は通常、
買い物、料理などひと
り暮らしをするための
機能が落ちてきます。
親や夫が、それま
で作っていた料理を
作らなくなった、同
じ物を買ってくる、
薬をのめられるとい
った現象が生じたら
「年のせいかな？」
と見過ごすのでは
なく、念のため医
療機関に相談する
ことを勧めます」

「デュアルタ
スク」で認知
機能が向上！
MCIの段階
で認知症の発症
を予防するキー
ワードが「デュ
アルタスク」だ。
前出の鈴木所
長は、「10年5
月から100人
のMCI高齢者を対象に科学
的根拠による大規模な比較試
験を行った。
「被験者を「運動を行う」群と
「健康講座を受ける」群に分け、
半年にわたって試験を続け、
認知機能の変化を調べました。
世界でも類を見ない研究です。
その結果、MCIの状態に
有酸素運動や頭を使った運動
を続けると、健康教室だけの
群に比べ、脳の萎縮を防ぐこ
とができ、記憶力が改善する
ことを日本で初めて確認でき
ました」（鈴木所長）
この試験で実践し、MCI
の認知機能を向上することが
確認されたのが、頭と体の運
動を組み合わせた「デュアル
タスク」（ふたつのことを同
時に行う）のエクササイズだ
った。

「人は通常、話をしながらい
くつかの考え事や行為を同時
に行っています。とくにアル
ツハイマー病は、こうしたふ
たつのことを同時に「能
力ほとんど失われていき、
最終的には食事という根源的
な行為まで忘れてしまいます。
したがって、MCIの段階
でデュアルタスクの能力を維
持することは、とても重要な
んです」（鈴木所長）
なぜデュアルタスクは効果
があるのか。もともと、認知
症予防には有酸素運動も、頭
を使うことも、効果的だとさ
れてきたと国立長寿医療研究
センターの土井剛彦研究員は
言う。
「有酸素運動により脳由来神
経栄養因子（BDNF）とい
うたんばく質が活性化し、記
憶を司る脳の海馬量を増やす
ことにつながるとされます。
一方で、頭を使いながら運
動を行うことで、注意や処理
といった脳の遂行機能を担当
する前頭葉を効果的に鍛える
ことができます。
この2つを組み合わせるこ
とでより効果のある認知機
能アップが期待されるんで



大きな一歩で速く歩こう！

ながら

速く大きな

15分

監修 伊藤隼也
(医療ジャーナリスト)

イブ歩き「昼寝」で防く！



国立長寿医療研究センターでは、認知機能向上を模索するための音楽教室を行っている。

認知症ショックが日本中
を席巻した――
今年6月、厚生労働省の調
査で、65才以上の高齢者のう
ち、認知症患者が推計約46
2万人に達することがわかっ
たからだ。
これまで国の推計に含まれ

いつまでも元気で長生きを
したい――そんな願いを持つ多くの人が心配するの
が認知症だ。いまだ確立した治療法はなく、したが
って、その予防を早くから行うことが何より大切に
なってくる。しかも、軽度認知障害と呼ばれる初期
段階であれば、4割の人がその予防によって回復す
るのだという。では、何をすればいいか。最新の
研究から、極めて具体的な対策法がわかってきた。

今日から、すぐ実践を

中の重度の人を含んだ認知症
の「実数」であり、従来の推
計を約160万人も上回る衝
撃的な数字だった。
さらに認知症の前段階とさ
れる軽度認知障害（MCI）
は推計約400万人に達した
この「予備軍」を合わせると
認知症リスクを抱える人は8
62万人に達する。これは65
才以上の実に4人に1人とな
る計算だ。
今以上に誰もが認知症
になりうる時代の到来に、両
親や夫は大丈夫か、そして自
分自身は「認知不安」が否
が応でも芽生えてしまっ
た。
そんな危機的状況で、「認
知症は予防できる」という日
本発の画期的な研究が、世界

なかつた介
護保険サ
ビスを受け
ていない軽
度の人や、
病院に入院
中の人など
「あなたは大丈夫？」
認知症(MCI)チェックリスト

- 同じことを言ったり聞いたりする。
- 置き忘れやしまい忘れが目立ってきた。
- 物の名前が出てこなくなった。
- 薬の管理ができなくなった。
- 以前はあった関心や興味が失われた。
- だらしなくなった。
- 日課をしなくなった。
- 時間や場所の感覚が不確かになった。
- 慣れたところで道に迷った。
- 財布などを盗まれたという。
- ささいなことで怒りっぽくなった。
- 蛇口、ガス栓の閉め忘れ、火の用心ができなくなった。
- 複雑なテレビドラマが理解できない。
- 料理の手順が悪くなった。
- 機械の操作が覚えられない、使いこなせない、使い方を忘れる。
- 思考が遅くなった、判断力が落ちた。
- 夜中に急に起き出して騒いだ。
- 幻覚を見る。

「昨晩の夕食は 何を食べたか？」

まず認知症とはどういう病
気なのか、確認しておこう。
認知症は、脳内の神経細胞な
どの変化により、もの忘れを
代表とする認知機能の低下が
発生し、日常生活に支障をき
たす病気のこと。老化による
もの忘れではなく、病気によ
ることが特徴だ。
原因となる疾患別では、ア
ルツハイマー型認知症が約68
%、脳梗塞などによる脳血管
性認知症が約20%を占め、他に幻視
が特徴的なレビー小体病、脳
脊髄液の流れの悪化による正
常圧水頭症などがある。
合計で全体の9割近くを占
めるアルツハイマー型と脳血
管性認知症は一度発症すると

後戻りできず、根本的な治療
法はいまだ確立されていない。
しかし、国立長寿医療研究
センター（愛知県大府市）の
鈴木隆雄所長は、最近の研究
により「認知症予防に光明が
見えてきた」と明かす。
「認知症の主因となるアルツ
ハイマー病や脳血管疾患は一
度診断されたら予防が不可能
で病状は進行し、長い間、世
界の研究者を悩ませてきまし
た。しかし私たちの最新の研
究で、MCIの段階で手を打
てば、認知症の発症を先送り
できるとわかってきたんで
す」（鈴木所長）
認知症予防のカギとなるM
CIとは、認知症と診断され
るまでには至らないものの、
軽い認知機能の低下が見られ
る、いわば正常ではない、グ
レー、な状態のこと。明確な
診断基準はないという。
国立長寿医療研究センター
のもの忘れ外来の問診票には、

