

認知症予防は 毎日二十分の昼寝から

朝田 隆

医道大学教授



長寿社会のいま、「ボケ」ないことが最大の関心事になっている。残念ながら一度、認知症になってしまうと、治療することは難しい。だが日本老年精神医学会の副理事長を務める朝田隆教授によれば、予防法として効果のあるものがわかってきたという。

こんなことを言うと、同業者からは「非難轟々だ」と思いますが、あえて言う。認知症に対する貢献度で、医療は「零点に近い」としか言えないと思います。ある程度、症状が進んでしまうと、医療よりも介護のほうが圧倒的に患者のために役立つという意味です。もちろん根本治療の新薬は続々と開発されています。ところが実際に使っ

りません。長すぎるからいけないのです。長すぎる昼寝は、睡眠・覚醒のリズムを狂わせ、生活も乱れる原因になりますから決して良くありません。しかし一日三十分程度の昼寝なら、むしろ脳の認知機能を高めるためには良いことがわかっています。

ムダな昼寝は諸悪の根源

そもそも記憶と睡眠には密接な関係があります。これは十年ほど前、科学雑誌「サイエンス」や「ネイチャー」に掲載された有名な実験研究ですが、アメリカの大学生に朝から晩まで不眠不休で勉強させて知識を詰め込み、試験を受けさせると、直前に覚えた知識のうちかなりの割合を忘れてしまい答えられない。ところが別の学生には勉強の合間に短時間の睡眠をとらせると、成績が上がるというのです。

睡眠にはいろいろな段階があることが知られていますが、記憶が脳に固定されるのがどの時点かということも研

てみると効果がない、というものはかなり成績は十三連敗中。現在はアメリカの大手製薬会社が作った「ソラネズマップ」という新薬に期待が集まっていますが、これも軽度の患者に効果が認められたということと注目されているものの、どこまで効果を期待できるかはまだわかっていません。アメリカや日本の製薬会社が「血圧や高脂血症の薬に認知症の治療や予防効果がある」とアピールしているのも、実際のところ効果はよくわからないのです。

では、認知症に希望はないのかと言われれば、そんなことはなく、予防には、新しいエビデンス（効果があることが証明されたもの）が出てきています。これらのエビデンスはどうやってわ

先によってわかってきました。

以前は「レム睡眠」の時であると考えられていました。レム睡眠とは、入眠から数時間後、眼球が急速に動きはじめる状態のことです。脳がほぼ覚醒状態になり、このとき記憶が固まるとみられていた。ところが最新研究では、脳がほぼ休息状態にある「徐波睡眠」の時に記憶が定着することがわかってきたのです。徐波睡眠とは寝入ってすぐ、三十分程度続く深い眠りのことを指します。深い眠りといっても、昼間にうつらうつらといった状態のときがまさにそうなのです。

ここで思い出されるのは、十五年前に前に広島大学の堀忠雄先生が行われた睡眠の研究です。ある市の老人会の会員に、「何時間寝ていますか」「トイレに何回立ちますか」とあらゆる角度から睡眠に関する質問をしました。それを比較対照すると、老人会の会長とヒラ会員の間に一つだけ違いがあった。それは、会長さんは三十分以内の昼寝の習慣を持っているということ

かってきたのか。それは脳の認知機能の研究と密接にかかわっています。認知症とは、簡単に言えば、神経細胞の死による認知機能の衰えに他なりません。この認知機能をどうやって維持するかという視点から研究が進み、予防法が見えてきたのです。

運動はそのようなものとしてほぼ評価が定まっていますが、それ以外にも注目されるものがあります。そのひとつが睡眠です。睡眠は、世界共通の高齢者の悩みでもあります。早寝早起きする高齢者は多いですが、八時間布団に入っていない、実際には五時間しか寝られない。だから睡眠が足りなくて昼間ぼーっとしてしまうという人が多くいます。ところが、よく聞いてみると、昼間寝すぎています。朝食を食べたらひと寝入り、少し起きて、お昼を食べたらまた昼寝。私のところに来る患者さんにもそんな人がおられて、「日中の睡眠が多くなると、夜は眠れなくなるものでしょ」と注意することがよくあります。しかし昼寝が悪いというわけではあ

した。会長を務めるようなひとには元気が多いし、何事にも積極的な人が多い。もちろん一概には言えませんが、脳の認知機能においても若さを保っている人が多いと思われま

私も認知症のリスクファクターを研究するとき、さまざまな項目のひとつに睡眠を入れてみました。すると遺伝子的に本来なりやすいとみられる人でも、「三十分以内の昼寝」をしている人は認知症になりにくいという結果が出ました。逆に「一時間以上の昼寝」をしている人には認知症の傾向が確認できました。

ムダな昼寝は諸悪の根源です。高齢者でなくても、昼間に二時間も寝たら夜寝られませんか。眠れないからといって、アルコールや睡眠薬に頼る人も多いですが、これも悪循環の元です。まずは昼間に寝すぎないこと、寝るとしても三十分までにすることが脳の認知機能を維持するためには有効と思われる。(取材構成/医療ジャーナリスト・伊藤華也)