

若い時からつくる「長寿脳」②

予防の鍵は「デュアルタスク」
複数の作業で予備能をつくる

20代、30代にとって認知症の発症はまだ遠い将来の話かもしれない。しかし、認知症予防のためには若いときから始めておいたほうが良いことがある。それは神経細胞のネットワークを増やし、「予備能」を作っておくことだ。第2回は認知症の前駆症状である軽度認知障害とその予防策についてお伝えしよう。

デュアルタスクを行う様子



●MCI (軽度認知障害) チェックリスト

Table with 2 columns: 内容 (Content) and チェック (Check). It lists 17 symptoms of Mild Cognitive Impairment (MCI) such as '最近よく忘れ物をする' (I forget things more often recently) and '物忘れがひどくなった' (I've become more forgetful). A source note at the bottom reads '出典：国立長寿医療研究センターもの忘れ外来'.

3000人を「週1回ウォーキングなどの有酸素運動しながらクイズやゲームなどをする」グループと、「運動をしない」グループとに分け、それぞれの経過を追った。

研究開始から10カ月後に、両グループの記憶力などの認知機能を測定したところ、「運動+頭の体操」グループでは維持・向上していた。それだけでなく、画像検査では、アルツハイマー型認知症で現れる脳の萎縮の進行がストップしていた。これに対し、「何もしない」グループでは測定の結果は

「同じ話を繰り返す」は認知症の初期症状

完治する治療法はなく、ワクナンなどの予防薬もむずかしい。現代人をおびやかす認知症において、今最も注目されているのが、「軽度認知障害（以下、MCI）」への対策だ。

MCIは、正常な脳と、認知機能が落ちた脳との狭間、グレイゾーンにある状態で、アルツハイマー型認知症の前駆症状といわれている。日常生活には支障がない程度に「もの忘れがひどくなった」という自覚症状があり、家族や仕事の関係者などからそれを指摘されることもある。

国内で最先端の認知症研究を行う国立長寿医療研究センター（愛知県大府市）のもの忘れ外来で使われている「MCIのチェックリスト」を左ページに示した。気になる人は、ぜひやってみてほしい。

どれくらいの割合でMCIは認知症に移行するのか。同センターの島田裕之医師（生活機能賦活研究部）は、「最新研究では、MCIが活性化できる」「脳の神経細胞の成長に必要な、BDNF（脳由来神経栄養因子）」というタンパク質が出てくる。MCIは「アルツハイマー型認知症で見られるβアミロイドタンパクを分解する酵素が発現する」といった理由を挙げている。

さらに、今回の国立長寿医療研究センターでの研究では、有酸素運動に頭の体操を追加している。「ウォーキングをしながら、100から9と7を交互に引いていく」「パズル」と、しりとりやじゃんけんをしながら歩く」といったものだが、これにより、脳への刺激をより増やすことができる。

この「デュアルタスク」こそが、MCIから認知症への移行を食い止める、もつという認知症を予防できる、今最も可能性のある方法なのである。

今から始めたい脳の活性化と生活習慣予防

デュアルタスクは、20代、30代からでも始めたい。先に挙げたような方法だけでなく、仕事などで複数の作

疑われてから、2年後には約5%の人が認知症に進行しているというデータがある」と話す。ほかにも4年後に48%という報告もある。だからこそ、少しでも早くMCIに気づき、対応を始めることが大切だ。

同センターでは、先のチェックリストに加えて、専門的な検査を実施して、MCIなのか、認知症なのか、あるいは正常な老化の範囲なのかを判定していく。

「これまで多くの患者を診てきたなかで、MCIの最も初期の段階には、共通した兆候がある」と話すのは、同センター総長の島田裕之医師だ。

その兆候の一つは「同じ話を何度も繰り返すこと」、そしてもう一つは「昨晩の夕食を思い出せなくなる」とだ。20代、30代の読者には、おそらくこういうもの忘れはないだろう。むしろ気にかけてほしいのは、両親や祖父父母の状態だ。島田医師はこう話している。

「気になったら、家族にそれとなく「昨日の夕ご飯、何を食べたっけ？」などと聞いてみることをおすすめできる。」

認知症ではさまざまな理由で脳細胞が壊れ、脳が萎縮する。だが、すぐに病状が悪化しないのは、ダメージを受けた脳細胞を周囲の脳細胞が補完し、失われた機能を他でまかなうことができるからだ。

若いうちから前頭前野を刺激し、神経細胞のネットワークを構築しておくことは、万が一のときにいくつもの「パイパス」を作っておくことにつながる。



同センターが独自に開発したMCIチェックリストの画面

「答え方があまいだったり、何を食べたか忘れたりしていたら、その後の言動に気がつけたほうが良いと思います」

認知機能がアップする有酸素運動+頭の体操

このようなMCIに対し、最新の研究で分かった新事実が、「有酸素運動+頭の体操が進行予防や認知機能の向上に有効」ということだ。

同センターが実施した興味深い研究結果がある。この研究は、大府市内に住む65歳以上の高齢者約5000人のなかから、MCIの可能性がある約300人に協力してもらったもの。



ボケたくない人は是非！

おくことにつながる。それが認知症の進行を遅らせた。予防につながったりする可能性がある。

同時に、高血圧や糖尿病などの生活習慣病がある人は、それらの持病を改善するのも必須だ。若い頃のことから、高血圧や糖尿病は、高齢になってからの認知症のリスクを高めるからだ。

例えば、脳卒中の研究で名高い「久山町研究」（福岡県にある久山町の住民を対象に行われた調査）では、糖尿病の人はそうでない人に比べ、「認知症の発症率が2.1倍高い」という驚くべき結果が出ている。こうしたことから、「認知症は脳の糖尿病ではないか」と推測する医師さえいる。

定期的な有酸素運動は生活習慣病を予防し、脳を鍛える。まさに一挙両得である。次回は、その具体的な方法を示していこう。



同センターが独自に開発したMCIチェックリストの画面