



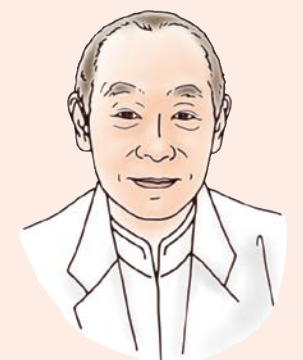
物忘れが多くなっていますか

認知症予防

簡単にできる 4つの対策で

2025年には、高齢者の4人に1人が、認知症と認知症の一手前である軽度認知障害(MCI)になると推定されています。MCIは病気ではありませんが、認知症になる前、この状態の期間が必ず存在します。そして、MCIから健常に戻る人がいる一方、放置していると認知症へ進行する確率が高くなります。物忘れが多く不安を感じたら、専門医を受診し、できるだけ早く対策を始めましょう。

監修



くどうちあき脳神経外科クリニック

理事長・院長

工藤 千秋 先生
(くどう・ちあき)

●略歴

1985年、島根医科大学医学部(現島根大学医学部)卒業。英国パーミンガム大学、労働福祉事業団東京労災病院脳神経外科、鹿児島市立病院脳疾患救命救急センターを経て、1989年、東京労災病院脳神経外科、同科副部長。2001年、「くどうちあき脳神経外科クリニック」を開院し現職。脳神経外科専門医であるとともに、認知症、高次脳機能障害、パーキンソン病、痛みの治療に情熱を傾け、心に迫る医療を施すことを信条とする。東邦大学客員講師、日本脳神経外科学会専門医、日本認知症学会専門医、日本産業認定医、英国パーミンガム大学客員研究員、日本アロマセラピー学会認定医、厚生労働省認定認知症サポート医。著書に「脳神経外科医が教える病気にならない神経クリニック」(サンマーク出版)ほか多数。

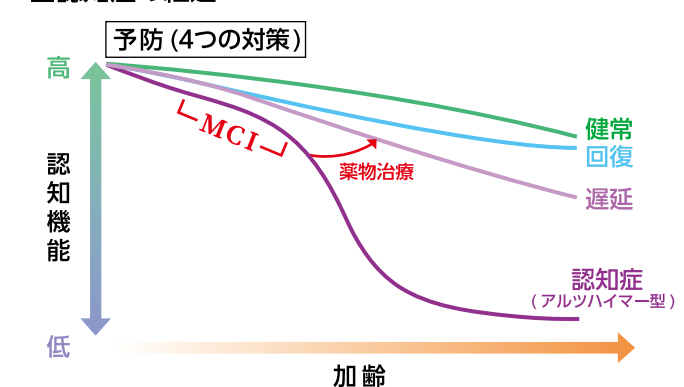


前段階で食い止める 認知症の予防

認知症の多くは、ある日突然発症するわけではありません。発症する10〜20年前から、脳の中では変化が起こっていることが科学的にわかっています。認知症と診断されてから治療を始めても健常な状態にはなかなか戻すことはできませんが、認知症の前段階で予防をすれば進行がゆるやかになり、天寿をまっとうするまで人間らしく生きることが可能です。

認知症になる前の段階のことを**軽度認知障害(MCI)**といいます。健常ではないけれども、まだ認知症を発症していない途中の段階で、認知症予備軍ともいわれています。認知症はもの忘れがあり日常生活に支障が出てきますが、MCIは多少のものの忘れはあるものの、日常生活には支障がない状態です。ここが両者の大きな違いです。MCIは病気ではなく、MCIと診断されても全員が認知症になるわけではありません。対策をしないと、一般に5年間で約5割が認知症に移行しま

認知症の経過



何も対策をせずに認知症(主にアルツハイマー)を発症すると、認知機能がある時期にガクンと落ちます。MCIの段階で対策すると、認知機能の低下がゆるやか(遅延)になり、さらに回復することが可能です。



何かおかしいに注意 継続した対策が効果的

ですが、1割は健常に戻り、4割はMCIの状態を維持します。このようにMCIというのは、不安定な、可逆的な状況であるため、この時期をどのように過ごすかが非常に重要です。いわばMCIは認知症への分岐点ともいえるでしょう。この段階で適切な対策を講じれば、健常に戻る割合が増え、認知症に移行する割合が減ることにつながります。もの忘れなどに不安を感じたら、早めに専門医を受診し、現在の状態を確認しましょう。

ではどうしたら、MCIに気づくことができるのでしょうか。ポイントは、いつもと違うもの忘れや、「何かおかしい、これまでと違う」という違和感です。この違和感があつたら注意が必要です。

MCIにはまだ厳密な定義はありません。受診すると、日常生活に支障がないかを問診し、家族から聞き取りをします。質問検査を行って診断が難し



体を動かしながら 頭を使うコグニサイズ

4つの対策の1つ目はコグニクシオン(認知)とエクササイズ(運動)を同時に行う**コグニサイズ**です。運動には認知機能を高める効果があり、さらに体を動かしながら頭を使う行動は、脳を活性化させるといわれています。場合によっては、MRIで脳の記憶などにかかわる海馬の萎縮が認められるか、SPECT(単一光子放射型コンピュータ断層撮影)で頭頂・後頭葉の血流低下かどうかなど、認知症でないことを確認して総合的に診断します。MCIは病気ではないため保険適用となつていない薬はありませんが、薬を使わず脳や神経を活性化させる次の4つの対策を継続して行うことが効果的です。早期に発見して対策をすることで、健常に戻らない場合でも、18ページのグラフのように認知機能低下をゆるやかにし、最終的には薬を飲んでV字回復した認知症の人と同じゴールに行きつくことが可能です。



脳を刺激する塗り絵や 良質な栄養摂取が有効

たとえば散歩をするときに、1本目の電柱から2本目の電柱までは早く歩き、2本目から3本目まではゆっくり歩きます。そして次はまた早く歩くというように、運動にも強弱をつけるのです。その際、「1、2、あ、3、4、い、5、6、う、8、9、え」と口に出したり、歩きながら好きな曲を1か月に1曲は覚えたりするなど、テーマを決めて行います。1年間これを実行した人は、やらなかった人に比べて認知力の向上に明らかな違いが出ています。

2つ目は塗り絵です。難しすぎず、簡単すぎず、自分に合った中等度の塗り絵を選びましょう。簡単すぎると脳の負荷にならず、細かすぎてもやる気がなくなつてしまいます。塗り絵に熱中すると意識が1点に集中してほかに邪魔されずに瞑想状態に入ります。瞑想状態は集中力がアップするトレーニングになります(33ページの塗り絵もご利用ください)。

脳を刺激し、脳から刺激を引き出す

3つ目は栄養です。認知症の原因は、脳が活動する際に排出される老廃物（アミロイドβ）が蓄積するからだと考えられています。そのため、栄養をバランスよく摂るだけでなく、脳の神経に絡みついている老廃物を排出する力を持つ成分、たとえばクルクミン（ターメリック）や、科学的に証明されたサプリメント（栄養補助食品）などを意識して摂ることが有効です。

コグニサイズで脳を刺激した後は、刺激された脳を集中させる塗り絵の時間をつくります。夕方になったらまたコグニサイズを行うというように、動と静、動と静というリズムを1日のうちにつくって、常に脳を刺激する生活を心がけましょう。そして、脳の老廃物を排出する栄養を毎日しっかり摂ることです。「継続こそ力なり」ですから、長く続けることに意味があります。



顔をつまんで 神経クリーニング

認知症はこれまで、脳に老廃物が蓄積して神経細胞が壊れてしまうことが

「顔つまみ」神経クリーニング

ポイントは中指に意識を集中させること！

三叉神経を刺激しながら指を動かします。三叉神経は、運動性と知覚性の混合神経であり、脳神経の中で最大の神経です。

① 爪を立てないように注意しながら中指の腹を小鼻の横にあてます。この指が起点となるので、中指の位置がずれないようにします。



② 人差し指は頬骨の上、薬指は鼻と上唇の間、小指は下唇の下、親指は頬の下の方にあて、爪を立てないように指の腹を使い、頬全体を5回つまみます。



③ 中指以外を離し、中指で小鼻の横を軽く2、3回押します。この「顔をつまんで、中指で押す」という動きをゆっくり繰り返し 30 秒間続けます。これを3セット行います。



原因だといわれてきました。しかしここ数年、原因は脳そのものではなく、脳の神経の老化にあるのではという研究者が増えています。脳を発電所、神経を電線にたとえると、加齢により電線の漏電防止カバーの役割をする**髄鞘**（ミエリン鞘）の修復機能が低下して漏電し、その結果、神経から神経に電気がうまく流れずに認知症が発症するのではないかという説です。

そこで4つ目は、脳を刺激すると同時に、脳からの刺激を引き出す神経クリーニングを行います。神経には、脳からの指令を伝える**運動神経**と外部の

情報を脳に伝える**感覚神経**があり、顔と手は体の中で最もこの2つの神経が集中する場所です。顔を指で刺激することで、運動神経も感覚神経も活性化することが出来ます。左図を見ながら毎日3セット行ってください。

MCIと診断されても決して落胆することはありません。4つの対策を継続して行う努力すれば、現状を維持したり、回復したりする可能性は十分にあります。認知症予防の取り組みに早すぎることはありません。40、50代からでも積極的に取り組み、認知症を予防しましょう。