

読めば納得!

山口晴保
著

認知症 予防

協同医書出版社

脳を守るライフスタイルの秘訣

Excellent

最新

第2版

中高年必読

Golden Standard

改訂にあたって

初版から5年、認知症予防の認知度も随分と高くなったと思います。認知症という言葉が社会に根づき、当初100万人を目指していた認知症サポーターが全国で400万人を超え、市町村の介護予防事業にも認知症予防が取り入れられるようになりました。そして、多数の認知症予防の本が出版される中で、エビデンス(科学的な根拠)に基づいてしっかりと解説している本書は、幸いにもゴールデンスタンダードな書物としての評価を得ることができました。

第2版では、この5年間の研究の進歩を盛り込み、新旧の文献を入れ替えています。そんな中、認知症予防のライフスタイルの章では、引用文献が50から74と1.5倍に増えました。たくさんの新知見を盛り込んだ結果です。新たに開発した認知症発見・病識判定のチェックリストや、高崎ひらめきウォーキング教室の認知機能低下予防効果など、この5年間の筆者自身の研究成果も盛り込みました。

第2版の発行に至りましたのは、たくさんの読者に支えられたおかげだと感謝しています。今後もエビデンスに基づく認知症予防の定番書であり続けるよう、内容の刷新に努めたいと思います。

2013年9月 山口晴保

まえがき

群馬のとある家の庭先で、弥次さんと喜多さんの会話——。

弥次「認知症にならねえようにするんにゃ、どうすりゃよかんべかのー？」

喜多「そりゃ、簡単だい。早く死んじまやあいんだんべえ。」

弥次「そうだいな。」

でも、今の世の中、そう簡単に早死にできません。脳卒中になっても、心筋梗塞になっても、救急車で運ばれて、多くの場合一命を取り留めます。そして、長生きすることで認知症になる危険(リスク)が高まります。では、どうしたら健康長寿で認知症を防げるのでしょうか。そうしたい方、この本を最後まで読んで下さい。ここにその秘訣があります。

弥次「早く読むんべえや！」

喜多「そうすんべえ、楽しみだいなー。」



さて、そもそも本当に認知症は防げるものなのでしょうか？ 認知症は脳の老化に深く関係していますので、「認知症予防とは？」を理解する前に、まずは「老化」について考えてみましょう。足取りが悪くなり廊下でつまづくようになると、年をとったと感じますよね。これを「^老廊下^化現象」といいます。この老化を防ごうというので、「老化防止」という言葉が使われます。

では、老化を防止することができたとして、国民皆が不老不死になったらどんな国になるでしょうか。全員が赤ちゃん？ それともよぼよぼの老人？ ちなみに『ガリヴァー旅行記』には、不死の国「ラグナグ王国」が出てきます。長生きできてどんなに素晴らしい国かと訪ねてみると、そこには老いたまま死ねないでいる苦渋に満ちた老人たちがいたのです。ここでは、作者スウィフトによる、不死を理想とする考えに対する風刺が利いているわけですが、現実的には、全員が不死になると、人口爆発で食べ物がなくなり、世代交代しないので進化するが止まります。しかし、幸か不幸か人間の死亡率は100%であり、動物種としてのヒトは、何世代にもわたって遺伝子が混じり合い、環境に適した種族が生き残ることで進化してきました。

つまり、ヒトは生まれたときから老化が始まっているわけです。20歳までは成長期で、30歳以降はいろいろな機能が低下し始めます。そして、毎年確実に1歳ずつ年齢が増えていきます。ですから、老化防止とは、老化を止めるのではなく、老化のスピードを緩めるということになります。「お肌の老化防止」と宣伝する化粧品で、老化は止まりましたか？ 塗っても老化は進行します。そのスピードが緩むだけです。認知症予防も、「〇〇をやったらボケない」という方法は残念ながらありません。あくまでも、発症へ至るスピードを遅くする、発症年齢を遅らせるという意味での認知症予防です。いわば、

「いつかは誰でも認知症」になるので、認知症になるのを先送りすることが認知症予防なのです。

本書では、この「認知症の発症を遅らせる方法」を紹介します。運動やカロリー控えめの食事、野菜やポリフェノールの摂取などですが、これらは認知症を遅らせると同時に寿命を伸ばします。ですから、認知症予防にしっかり取り組むと長生きします。そして、長生きの効果によって、いずれは認知症になる可能性が高くなるのです。95歳以上にまで長生きすれば8割が認知症になっているのが世の現実です。しかし、認知症の発症を遅らせることができるということは、その分、健康な老後を過ごせるわけですから有意義です。

人間がこの世に生を受けるのは偶然ですが、死ぬことは必然です。高齢期をどう生き、どのように最期を迎えるかは、自分の意思で決めたいものです。また、社会では、認知症になったら不幸になるという先入観が強いですが、たとえ認知機能が低下しても不自由なく暮らせる環境があれば、その環境の中では笑顔で生活することも可能です。認知機能が低下することは、「老い」の一つの症状です。これを受け入れることで心が平安になる場合もあります。むやみに認知症を恐れるのではなく、認知症を理解し、予防対策や、将来認知症になってしまったときの対策を考えておくことが大切だと思います。人生、どのように生き、どのように老い、どのように死ぬかが大切です。老いや死を遠ざげるだけでは、よい生＝満足できる生涯になりません。本書では、単に長生きすることを目的とするのではなく、健康な脳と心、そしてからだを備え、高齢期を豊かに生き生きと過ごす術を伝えたいと思います。

本書にはところどころにステップアップのマーク()が出てき

ます。この部分は少し高度な内容になっていますので、難しければ読み飛ばしていただいて構いませんが、きちっとした科学的な理解を深めるには必要な部分です。また、このような基礎知識や周辺領域の知識を深めることは、読者自身のステップアップになると考えています。チョット難しいことに挑戦して、周りの人にチョット差をつけましょう。

目次

改訂にあたって i

まえがき iii

第1章 はじめに—本書を正しく活用するために— ……………1

1. 認知症とは 2

Step Up! 「認知」って何だろう 5

2. 認知症の具体例 7

2-1 アルツハイマー型認知症初期から中期にさしかかった
70歳代の女性Aさん 7

2-2 アルツハイマー型認知症初期の80歳代の女性Bさん 12

2-3 脳血管性認知症初期の70歳代の女性Cさん 14

◎認知症の認知症状(中核症状)と行動・心理
症状(BPSD) 16

3. 認知症は予防できるか 17

4. 科学研究の成果を活かす—疫学研究と動物実験— 21

Step Up! トランスジェニックマウス 22

5. リスクって何? 25

Step Up! 疫学研究 27

第2章 認知症の成り立ちを知る ……………31

◎認知症の診断マニュアル

—DSM-5における用語変更— 33

1. アルツハイマー型認知症 34

◎神経細胞の不格好さ 38

1-1 β タンパクの産生 39

Step Up! β アミロイドって何だろう	40
1-2 β タンパクの異常蓄積	41
1-3 遺伝子の影響	43
1-4 β タンパクからタウへ	44
2. 脳血管性認知症	47
2-1 動脈硬化	47
2-2 高血圧	50
2-3 脳血管性認知症で壊れる脳部位と症状	52
Step Up! なぜ大脳の深部白質は弱いのか	54
3. レビー小体型認知症	56
4. 前頭側頭型認知症	58
5. 高齢者では重複病変が当たり前	60
◎米国の修道女研究からわかったこと	62
6. 脳にはよくなる力(可塑性)がある	64
7. 包括的な取り組みが望まれる	67
第3章 認知症を防ごう—生活上の一工夫—	69
◎ライフスタイルが認知症の発症に大きく影響	70
1. 食事のときの心がけ	72
1-1 ポリフェノールのチカラ	72
◎試験管内実験	75
1) カレーはアルツハイマー型認知症を予防する?	75
2) お酒とアルツハイマー型認知症の深い関係	79
3) 緑茶を飲んで、野菜中心の食生活を	83
Step Up! 万能ポリフェノール発見!	86
4) イチョウ葉エキス	88
1-2 お肉・揚げ物ばかりがよくないワケ	90
◎トランス脂肪酸	96
1-3 肥満とカロリー制限	98
Step Up! サーチュイン遺伝子と脳老化	101

1-4	メタボ(内臓脂肪)	103
	Step Up! 肥満を題材にリスクの意味を考えてみよう	107
1-5	ビタミンは頼りになるか	110
	◎ポパイとオリーブ	114
1-6	ミネラルと金属の話	115
2.	散歩のススメ	116
2-1	運動の認知症予防効果	116
	Step Up! 高崎ひらめきウォーキング教室	124
2-2	運動(身体活動)の全身効果	126
	Step Up! フィットネス	128
	Step Up! 運動と活性酸素の害	129
	◎活性酸素と抗酸化物質	130
3.	ストレスとうつ	132
3-1	うつで認知症リスク倍増	133
3-2	ストレスホルモンの悪影響	135
3-3	気長で長生き	137
4.	昼寝と就寝前の注意点	138
4-1	昼寝は短時間に	138
4-2	就寝前に気をつけたいコト	141
	Step Up! 体内時計とメラトニン	143
5.	喫煙について	145
6.	よく噛む	148
	◎歯磨きの奨め	152
7.	目と耳のお手入れ	153
8.	生活の工夫のまとめ	154
第4章	医師の処方する薬剤と認知症163
1.	非ステロイド系消炎鎮痛剤(NSAIDs)	165
2.	高血圧症の治療	167
3.	抗血小板薬	171

4. 脂質異常症の治療	173
Step Up! 高齢者のコレステロールは下げたほうが よいか?	174
5. 抗うつ薬	175
Step Up! うつ病を疑う症状	176
6. ホルモン補充療法	178
7. 開発中の根本的治療薬	179
Step Up! β タンパク免疫療法	180
◎ β タンパク凝集阻害薬 scyllo-inositol	182
第5章 脳活性化リハビリテーションで脳老化防止185
1. 快刺激と褒め合い	189
Step Up! ドパミンを増やそう	192
2. 笑顔が笑顔を生む	194
◎脳は鏡	195
3. 諦めた瞬間から脳が萎縮する	196
◎脳とコンピュータの違い	198
4. 役割・日課をもとう	199
5. 教育歴	202
◎前頭葉を使おう	202
6. 社会的接触	205
7. 記憶をよくする術	206
◎記憶はよいほど不幸かも	207
第6章 認知症の早期発見211
1. 早期に出現する症状	213
Step Up! 取り繕い	217
Step Up! 病識のなさ	217
2. 早期診断のための日常生活チェック	220
◎急激に認知機能が低下したとき……せん妄かな?	222

3. 軽度認知障害	223
4. 早期診断の秘訣	226
Step Up! 他の認知症疾患の診断	230
4-1 どこを受診したらよいの	231
4-2 早期診断できたアルツハイマー型認知症例	233
5. 早期治療	238
6. 転ばぬ先の杖—事前指示書—	241
第7章 まとめ	245
あとがき	247
◎最後の最後に—上州弁なっからい—だんべえ—	248
謝辞	249
索引	251

イラストレーション(弥次・喜多・山口医師)=古屋直徳

本文カット=『介護のイラスト』『医療のイラスト』『美味しいイラスト』(MPC)