



『もの忘れ？認知症？早めに気づいて発症予防』

2040年には、65歳以上の14.9%が認知症になると推計されています。けっして人ごとではありません。認知症の予備群である軽度認知障害(MCI)の段階を経て約20年かけて進行します。さらにMCIには前段階のプレMCIがあり、早い人では40代から始まります。中高年のうちから予防に取り組み、認知症にならない生活習慣を身につけましょう。

●認知症は発症を遅らせることがカギ

「最近、探しものが増えてきた」「有名人の名前がなかなか出てこない」…。こうした“もの忘れ”が、加齢によるものなのか、認知症によるものなのか、気になる人も多いのではないのでしょうか。たとえば、「うっかり約束の時間を忘れる」のは加齢によるもの、「約束したこと自体を忘れてしまう」のは認知症によるものとされています。

認知症は、約20年かけてゆっくりと進行し、確定診断されるころには、すでに後戻りできない状態になっていることがほとんどです。しかし、認知症の予備群である軽度認知障害(MCI)や、その前段階のプレMCIの段階なら発症を予防でき、健常な状態に戻れる可能性があります。認知症を進行させないためには、早めに気づいて発症を遅らせることがもっとも重要です。

下記の10項目中、5項目があてはまれば、プレMCIの可能性あります。チェックしてみましょう。

【プレMCIチェックリスト】

- ☐ メンタルの不調を感じやすい(気分が沈む、集中力・注意力が続かない)
- ☐ もの忘れが増えている自覚がある
- ☐ 仕事でなんでもないミスをする
- ☐ 探しものが増えている(いつもの場所に探しものがない)
- ☐ 疲れやすい、気がつくとも居眠りをしている
- ☐ 一度にいろいろなことをいわれると、とまどい、頭が真っ白になる
- ☐ 同じ人に無意識にくり返し同じ話をしたり尋ねたりする
- ☐ 話し始めの言葉が聞き取れずに聞き返すことが増えている
- ☐ 嗅覚がなんとなく衰えている感じがする
- ☐ 慣れていることなのになんとなく違和感があり、なじんでいた感覚が薄くなっている



●もしかして認知症？ そう思ったら迷わず相談を

「このもの忘れは認知症かも」…。そう思ったら、迷わず専門医に相談しましょう。

認知症の疑いがある場合、いくつかの検査によって確定診断が行われます。まず、「ミニメンタルステート検査(MMSE)」または「長谷川式認知症スケール」という認知機能テストを実施します。今日の日付や季節、今いる場所、簡単な計算問題に答える神経心理検査です。医師が患者の様子や家族の情報に基づいて評価する「臨床的認知症尺度(CDR)」というスクリーニングテストを行う場合もあります。

これらの検査で「認知症の疑い」と診断されると、脳の萎縮の状態を調べる MRI 検査や、脳の血流状態を調べる SPECT(スペクト)検査が行われます。認知症と診断されるのは、あくまで認知機能テストで基準を超えた場合のみです。確定診断が出て初めて、投薬治療が行われます。

臨床的には症状が現れていない MCI やプレ MCI であっても、放置すると将来、認知症に進行してしまうため、経過観察は怠らないようにしましょう。治療は早ければ早いほど効果的です。

●生活習慣病の人は認知症になりやすい

認知症と診断され、薬物療法が必要と判断された場合は、抗認知症薬(ドネペジル、ガランタミン、リバスチグミン、メマンチン)が処方されます。認知症になる人は生活習慣病にかかっている場合が多く、高血圧や糖尿病が原因で脳の血流が悪くなっている人も多くみられるため、抗認知症薬とあわせて、血流を促す薬が処方される場合もあります。

アルツハイマー型認知症治療薬「レカネマブ」は、日本でも承認されて保険適用となりました。アルツハイマー型認知症の原因であるアミロイドβというたんぱく質を除去する初めての治療薬です。ただし、対象は MCI や軽度認知症の人になります。また、薬があるとはいえ、アミロイドβを蓄積させるような生活習慣を続けていては意味がありません。栄養バランスのとれた食事、適度な運動、良質な睡眠をとることが、もっとも効果的な予防法とされています。

●生活習慣を改善してアミロイドβの蓄積を防ごう

日本人でもっとも多いアルツハイマー型認知症の原因でもあるアミロイドβは、健康な人でも「毎日つくられては排出される」をくり返しています。蓄積を防いでいく生活習慣を心がけましょう。

【アミロイドβの蓄積を防ぐ生活習慣改善のコツ】

- 習慣① 新陳代謝をよくするたんぱく質をとる
- 習慣② ひと口 30 回噛んで脳の血流を高める
- 習慣③ 糖質を減らして血糖値を上げないようにする
- 習慣④ 青背魚に豊富な EPA・DHA や、MCT オイル(中鎖脂肪酸)などの良質な油を摂取する
- 習慣⑤ 有酸素運動プラス筋トレで脳の血流を促す
- 習慣⑥ 5時間以上の睡眠でアミロイドβを排出。スマホの使用は就寝2時間前までにする
- 習慣⑦ いつもと違う道を歩く、趣味を始めるなど、日常に少し変化を加えて脳を刺激・活性化する



認知機能に対する不安は本人がいちばん感じていることが多く、検査の無理強いは逆効果です。そこで、がん検診のように、年代の“節目検診”ととらえてみてはどうでしょうか。「60 歳になったから脳の機能をみては？」と提案すれば、自分だけという感覚が軽減されて受診のハードルが下がります。

※本記事の内容の全部または一部を無断で転載することは禁止されています。