

ボケるか否か、ある意味「自己責任」――

認知症



なりやすい人の習慣
ならない人の暮らし方

人が認知症になるかどうかは、体質や遺伝といった「運命」で決まると思われてきた。だが最新医学の知見によれば、決してそれだけではない。日々の積み重ねが健やかな脳を作るのだ。

認知症は

「不機嫌」からはじまる

ストレスホルモンの恐怖

なんだかイライラすることが多くなった。スーパ―やコンビニのレジで、少し焦ってしまふことがある。睡眠時間が短くなり、眠りが浅くなつた――。最近そんなふう

に感じているなら、あなたの脳で、認知症のリスクが急速に高まっているサインかもしれない。「日本人はほかの国の人と比べて、悲観的になりやすくストレスを溜めやすい傾向があります。じ

つは近年、ストレスを感じやすい人ほど、認知症を引き起こす脳内の老廃物「アミロイドβ」が増えやすいことがわかってきているのです」

こう語るのは、オーストラリア・シドニー大学の脳・精神センターで認知症を研究しているフアン・ユンテ氏だ。日本人のうち認知症患者が占める割合は、1000人あたり23.3人と、じつは世界で最も多い。

先進国（OECD加盟国）の平均は1000人あたり14.8人。いくら日本が高齢化大国とはいえ、あまりに多すぎると思わないだろうか。

その隠れた理由として、研究者たちが注目しているのが「ストレスと認知症の関係」なのだ。なかでも、ストレスと密接なかかわりをもつ「ある脳内物質」が、黒幕と目されている。

「脳のほぼ中心にある、視床下部というところから分泌されるオレキシ

ンです。オレキシンは別名「ストレスホルモン」とも呼ばれ、ストレスを感じたり、夜にしっかりと眠れなかったりすると増えることが知られています。

このオレキシンは不眠症の患者などで特に多いことが分かっています。が、私たちの研究によると、アルツハイマー型認知症の患者の脳内でも増えていると判明したのです」（ファン氏）

日本人は韓国人と並んで、世界でも最も「ストレスを感じている」とい

う人が多いとの調査がある。加えて、睡眠時間を見ると、OECD平均が8時間25分なのに対し、日本人は7時間22分で加盟国最短となっている。

つまりは、こういうことだ。日本人は世界一ストレスを感じやすく、世界一寝不足で、そして世界一ボケやすい国民である――そして、これらの原因はすべて、オレキシンのせいかもしれない。

オレキシンは当初、脳内の「食欲中枢」で見つかったため、食欲を制御

ホンボン

「週刊文春」の
衝撃スクープが
ついに一冊に!

木原事件と俺の捜査秘録

警視庁捜査一課
殺人犯捜査第一係
元警部補

佐藤誠

「これは殺人事件だよ!」
伝説の取調官、
覚悟の告発手記

未解決怪死事件、
再捜査中止の真相は?
自身が手がけた捜査と
完落チテクも特別公開!



定価1650円(税込)
電子書籍も発売中
画、松木直紀

文藝春秋

〒102-8008 東京都千代田区紀尾井町3-23
http://www.bunshun.co.jp

活だ。脳神経外科医の稲葉泉氏が言う。

「脳内物質をコントロールして、よく眠るために大切なのは「光」を意識することです。人間は、朝に日光を浴びてから約15時間後に眠くなるようになっていて、これを概日リズムと呼びます。」

スマホやパソコンなどの液晶モニターは、強い光を発していますから、夜にその光を浴び続けると、概日リズムが狂って寝られなくなる。遅くとも寝る3時間前になったら、スマホとパソコンはやめましょう」

目が覚めたら、朝の光

を浴びることも欠かしてはいけません。日光は、オレキシンと反対に脳の興奮やイライラを抑え、睡眠を助ける働きをもつ、脳内物質のセロトニンを増やしてくれるのだ。「セロトニンは分泌され

アミロイドβを洗い流せ

つまり、昼間になるべく外出をしたり、散歩や農作業をしてお天道さまの下に出ることが、長く深い睡眠をとるための早道なのである。「現役時代には、昼間に仕事をしているとき、闘争心をつかさどるオレキ

テから十数時間ほど経つとメラトニンという物質に変わり、オレキシンの効果を抑えてくれることが分かっています。昼間、しっかりと日光を浴びることで、夜に寝つきがよくなるのです」(稲葉氏)

シンやノルアドレナリン、快楽をつかさどるドーパミンなどの脳内物質がたぐさん出て、夜になると少なくなるといふサイクルが作りやすい。ところが定年してヒマになると、そうした脳内物質のサイクルが崩れてしまい、眠

れなくなりがちです。

たっぷり時間があるからといって生活のリズムを崩さず、朝は早め起き、昼間に活動する規則正しい生活を心がけてください」(稲葉氏)

実は、アミロイドβは寝ているあいだに文字通り「洗い流される」ことがわかっている。アミロイドβそのものは子供のころから脳内で生じているのだが、若いときには認知症を引き起こす前に、自然と脳から取り除かれるのだという。「人間の脳は、脳脊髄液という液体に浸かった状態で守られています。近

年、この脳脊髄液が脳の中を循環し、老廃物を本当に洗い流していることが分かりました。その作用は、睡眠中に



最も盛んになります。若者はよく眠れるので脳脊髄液の循環がよく、アミロイドβが溜まりづらいためですが、40代を過ぎると眠りが浅くなったり短くなったりする。そのためアミロイドβが溜まりやすくなると考えられます」（前出・奥村氏）

もうひとつ大切なのは「楽観的に生きること」だ。精神論ではないかと思うかもしれないが、れつきとした科学的裏付けがある。京都女子大学教授の岩原昭彦氏が語る。「16年、北海道のある自治体で中高年を対象に「楽観性と認知機能の関係」が調査されました。そのデータを分析すると楽観的な考え方の人ほど、認知機能も優れていることが分かったのです。おそらく、性格と脳の働きが直接かかわっているというよりは、楽観的な人は前向きで活動的な傾向がありますから、暮らしの中で運動したり食

事に気を使ったりする余裕が生まれ、結果として脳の健康を保てるということでしょう。逆にいつもイライラしている人は、暴飲暴食や喫煙など、脳の健康を損なう行動をとってしまいがちです」

オレキシンは空腹感をつかさどる物質でもあるから、機嫌よく食事をすることもストレスを減らし、認知症対策につながる。とくに誰か他人と一緒に食事をとることで、オキシトシンやGABAなどのストレスを軽減す

る脳内物質が分泌されることが分かっている。「食べる内容も、神経質になりすぎると余計にストレスになってしまいま

る脳内物質をコントロールして、イライラをなくす——それをほんの少し心がけるだけで、未来は大きく変えられる。

2

「A B型」や「パン派」は要注意

認知症になりやすい人の

意外な共通点

AB型で右利きは危険

人間の疾患を引き起こす要因は主に2つ。「日々の生活習慣」と、努力ではなかなか変えることのできない「特性」だ。それは認知症も同じであり、第1章で紹介した習

慣だけでなく、残念ながら「生まれつき認知症になりやすい要素」を持っている人もいます。その代表例が血液型だ。日本人の約10%はA B型だが、実はほかの血

液型と比べて認知症の発症率が高く、とくにO型と比較するとそのリスクは80%も跳ね上がる。これまで1万人の認知症患者を診察してきた前出の認知症専門医・稲葉氏が、メカニズムを解説する。「A B型の人は白血球の

中でも、免疫機能に大きく関わるリンパ球が少ない傾向があります。白血球の働きと自律神経には密接な関係があり、リンパ球が少ないと自律神経のバランスが崩れやすい。結果的に体の酸化が進んで病気にかかりやすくな

ると考えられ、免疫機能が
高いO型の人より認知
症リスクも高まります」

生物には活発に動くとき
に働く交感神経と、休
息や栄養の吸収を担う副
交感神経がある。これら
自律神経のバランスが乱
れて交感神経が過剰に働
くと、人は怒りっぽくな
ってしまふ。

「第1章でも説明したよ
うに、交感神経が過剰に
働くとイライラが加速す
るだけでなく、全身、と
くに脳の血流が悪くなっ
て脳が劣化していきます。
結果的に海馬機能などが
低下し、認知症のリスク
がより高まるわけです」

認知症になりやすい人
には、ほかにも「意外な
特性」がいくつもある。
最新の研究成果を参照し
つつ紹介していこう。

そのうちの一つが、利
き手だ。加藤ブラチナク
リニック院長で脳内科医
の加藤俊徳氏は、「右利
きのほうが左利きより認
知症になりやすい」と断

言する。

「人間は体を動かすとき、
右半身に対しては左脳が、
左半身には右脳が指令を
出しています。つまり右
利きは左脳、左利きは右
脳が発達しやすい一方で、
使っていない部位はしだ
いに衰えて萎縮します。

駅の自動改札機を見て
もわかるように、現代社
会は右利きに合わせてデ
ザインされている。左利

白内障の手術でリスク減

現在、世界中の大学で
認知症のリスク要因に関
する研究が進められてい
る。今年の3月にも米カ
リフォルニア大学が、生
まれつき脳のサイズが小
さいと認知症になりやす
いことを示唆する論文を
発表し、学界で話題を呼
んだ。学習院大学教授の

高島明彦氏が解説する。
「この論文によると、世
代を追うごとに脳のサイ
ズは大きくなっていて、
70年代に生まれた人は30

歳の人は日常生活でも右
手を使わざるを得ないた
め、脳全体が満遍なく刺
激されて認知症になりに
くいのです。

以前、宮本武蔵のよう
に両手で別々の刀を振る
二刀流の剣道有段者の脳
を調べたことがあります
が、右脳も左脳も非常に
発達していました。こう
いった方は認知症になり
にくいでしょうね」

年代に生まれた人に比べ
て頭蓋骨の容積が約7%
大きいそうです。現代社
会がかつてよりも多くの
情報が飛び交っているの
で、それを処理するため
に脳も巨大化したのだと
思われます。

アメリカでは認知症患者
者の割合が減少傾向にあ
り、論文の著者たちは脳
の巨大化がその要因だと
考えているようです。大
きな脳ではより多くのシ
ナプスが結合して活性化

するため、認知症になり
にくいのでしょうか」

人間は、五感を通して
外部から入ってきた情報
を脳で処理している。入
力される情報が少なくな
れば脳を使う機会も減
り、衰えていくだろう。

「ゆえに目や耳が悪い人
も認知症になりやすいと
言われています。五感か
ら入ってきた情報は、脳
内で認知機能を司る嗅内
野に集まりますが、情報
量が十分でないとし神経細
胞が活性化せず、認知症
リスクが高まる。実際に

白内障の手術をしていな
い人は、した人に比べて
認知症になりやすいと言
われますね」(高島氏)
目や耳以外の情報経路
が衰えても、リスクは高
まっています。

「歯の数が少なく、自分
の歯で噛めない人はハイ
リスクでしょう。たとえ
ば入れ歯の人は周辺の歯
までプラスチックに覆わ
れてしまうため、食事の
際に食感や味わい、温度

などがわかりづらくなる。
口から入ってくる情報量
が少なくなれば、脳の働
きも低下するわけです。

また自分の歯で噛んで
口の筋肉を動かすことが
脳の活性化につながるの
はもちろん、歯が少ない
と口腔内細菌に侵されや
すく、一説には一部の細
菌が認知症に関係してい
ると言われています」(前
出の加藤氏)

第1章では認知症予防
に効く食べ物を紹介した
が、逆もまた真なり。食
の好みによつては、かえ
って認知症リスクを高め
てしまうだろう。

とりわけ小麦に含まれ
ているグルテンは体内で
炎症を引き起こし、認知
症の原因物質のアミロイ
ドβの貯留を促すため、
ごはん派よりもパン派の
ほうがハイリスクだと言
える。加えて前出の稲葉
氏が指摘するのは、もう
一つの可能性だ。
「本来グルテンはアミノ
酸に分解されて小腸で吸

こんな人は認知症になりやすい！

視力が悪い

外部からの視覚情報が減ると、脳内で処理を担当する嗅内野が活性化されず脳が衰える

右利き

日常生活で左手を使う機会が少ないため、左半身を動かしている右脳が刺激されにくい

パン派

小麦に含まれるグルテンが体内で炎症を起こし、原因物質のアミロイドβを発生させる

家が大通り沿い

大気が汚い幹線道路の近くに住むと、血中の酸素濃度が低下して認知症リスクが高まる

歯が少ない

入れ歯だと食べ物の食感や味わいを感じにくく、情報量が少なくて脳の働きが低下する

AB型

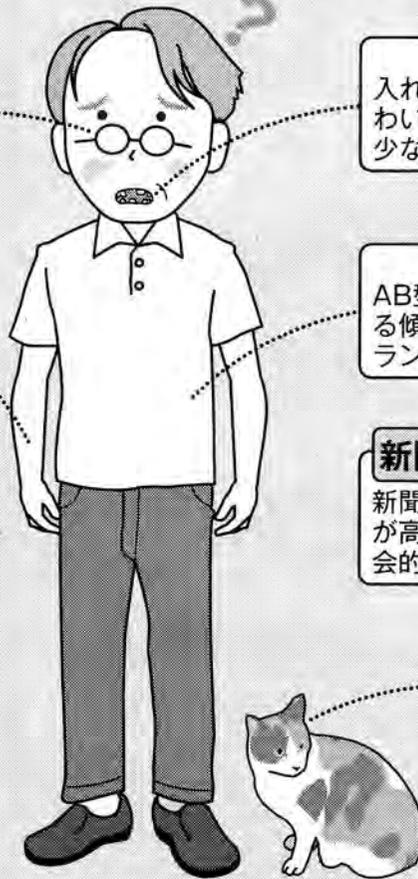
AB型は交感神経が優位になる傾向があり、自律神経のバランスが乱れやすい

新聞を取るのをやめた

新聞を読むのは社会への関心が高い証。購読をやめると社会的な孤立を深めてしまう

ネコ派

ネコ派よりイヌ派のほうが低リスク。毎日の散歩が運動習慣などのメリットをもたらす



ネコ派よりイヌ派に

取されませんが、一部が分解されずに小腸まで届くと、ゾヌリンというタンパク質が分泌されます。これが腸壁に穴を開けるとそこから侵入した異物が脳へと到達し、認知機能を低下させる原因の一つ

「つになると考えられます」同じくうどんも小麦から作られるため、そばより認知症リスクが高い。「もし麺類を食べなければ、小麦粉を使わない割合そばにするというでしょう」(稲葉氏)

世界保健機関は'19年、認知症のリスクを低減させるためのガイドラインを発表している。そこで挙げられているリスク要因の一つが、「社会的な孤立」だ。他者と触れ合うのが最善の解決策だが、前出の加藤氏は「ペットを飼うのでもいい」と話す。「動物を飼うと飼い主は頼られていると感じて、ペットとの間に社会的な絆が生まれます。またペットの世話のために行動することで、脳も活性化するでしょう」

もし飼うならばネコよりもイヌがいい。東京都健康長寿医療センターは

'23年、イヌやネコを飼っている人は飼っていない人に比べて、認知症リスクが低いという研究結果を発表している。そのうえで飼っていない人を1とすると、ネコの飼い主の認知症リスクは0・98、イヌの飼い主は0・96で、ネコ派よりイヌ派のほうが低リスクだった。毎日の散歩が運動する習慣やほかの飼い主との触れ合いの機会を生み、認知症リスクを低減させていると考えられる。'12年に中部地方で行われた調査でも、社会的な孤立が発症率を高めると報告されている。同調査

87歳現役医師と92歳の俳優が明かす

「ボケないために、

私たちががしていること」

最高の予防食材

では、新聞を読む人に比べて読まない人は発症率が高いと明らかになったが、新聞を読むのは社会への関心が高い証拠であり、購読をやめると孤立が進んでリスクも高まる。環境要因の中にも認知症リスクを高めるものは

あるが、そのうちのひとつが家の立地だ。17年に発表されたカナダの研究によると、自宅が大きな幹線道路から近い人は離れている人と比べて、発症率が最大7%高いという。「大きな道路沿いは大気汚染が進むため、呼吸不

全を起こしやすい。それによって血中の酸素濃度が下がり、アルツハイマー型認知症の原因になるリン酸化タウタンパクが体内に溜まるのでしよう」(前出の高島氏)ここまで紹介したりリスク要因の中には、努力で

変えられないものも多々ある。ネコ好きの人に「認知症予防のためにイヌを飼いましよう」と言うのも酷な話だろう。過度に心配するとかえってストレスが溜まり、ますます認知症リスクが高まることにも留意してほしい。

告されたという。以来「バランスの良い食生活と生活習慣」を調べ、生活改善に努めた。結果、85kgあった体重を70kgにまで減らし、血液の数値を改善させた。健康面に不安はなく、現在も週2回は病院に足を運び、さらに伊勢崎市民の健康相談や産業医としての活動も行ったたりしているという。

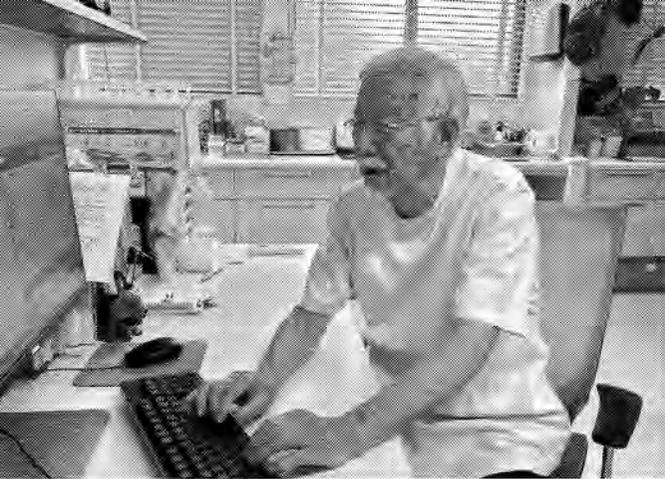
「血圧は上が120、130で、下は70、80。血液検査の値も正常で、降圧剤などの薬もほとんど飲んでいません。特に体の健康面での不安はないですね。

いま、唯一心配しているのが、認知症です。認知症はその前兆を捉えるのが難しいですし、一度発症してしまつと、現在の医療では進行を遅らせることはできても治すこ

とはできませんからね。認知症にならないためにはどうすればいいかを意識しながら、日々の健康法を実践しています」
こう語るのは、群馬県伊勢崎市にある「山崎整形外科内科医院」の名誉院長を務める山崎文壽医

師(87歳)だ。山崎医師は長年の不眠生と睡眠不足が祟つて70歳のときに一過性脳虚血発作になり、入院。大事には至らなかつたものの、診察した医師から「このままの生活を続けていたら命にかかわる」と宣

山崎医師によると、やはり大事なのが食事だという。認知症を引き起こす原因物質の一つが、アミロイドβと呼ばれる脳内のタンパク質のゴミであることは第1章でも触れたが、加齢によってこのゴミを処理する機能が



たこと
使うと
パソコン
作業も
なすこ
山崎医師

衰え、脳内にアミロイドβが蓄積されていく。

であれば、これを蓄積

させないようにするか、取り除く物質を積極的に取り込めばいいのだ。

「アミロイドβを取り除くのに最も効果的なのは、不飽和脂肪酸（EPAやDHA）という成分を含む青魚です。これではアミロイドβの蓄積を防げますし、青魚の脂に含まれる不飽和脂肪酸は、悪玉コレステロールを減

らす働きがあります。青魚は認知症予防の優等生なんです。

また緑茶にも認知症予防の効能があるので、飲み物は緑茶中心です」

緑黄色野菜や発酵食品を多く摂るなど、バランスのいい食事を心がけることも大切だが、山崎医師いわく、認知症予防には「何を食べないか」も重要だという。

「青魚とは反対に、動物性の脂は認知症のリスクを高めると言われています。私は、自宅で食事をするときは牛肉・豚肉は一切食べません。肉で食べるのは鶏、それも胸肉だけ。なるべく脂質の少ない胸肉のスライスを食べています。

主食選びも、認知症予防には大事。白米は一切食べません。白米の糖質が体内のタンパク質と結合して、脳の老化を進めますから。主食は玄米のみで、これを茶碗に半分ぐらいの量を食べていま

す」

これではあまりに食の楽しみが少ないと思われるかも知れないが、山崎医師は週に1〜2度の外食を欠かさないといい。

「毎日同じ食事だと飽きるし、新鮮味がないと脳にも悪影響です。私は必ず、週に1〜2度の外食をして、イタリアンやうなぎやそばを楽しむ。多少脳に悪いとされる食材を取り込むことになるかもしれませんが、それ以上、「何を食べようか」と考え悩むこと、そして少し味付けが濃いもので五感を刺激しながら楽しむことで、脳が活性化されます。これも大事な認知症予防法なんです」

山崎医師は加えてもう2つ、認知症予防のため

「食生活の乱れ」は認知症を引き起こす大きな要因の一つだが、もう一つの引き金となるのが「運

の大事な習慣を提示する。

「食事をするときはとにかく噛む回数を多くすること。噛むことが脳にとっていい刺激になり、脳を活性化します。私はいつも大体1時間ぐら

それを、朝食の時間を規則正しくすること。私は毎日朝7時ごろ、庭に出て日光を浴びながらラジオ体操をして、7時半に朝食を摂るのですが、こうした朝のルーティンによって、体内時計のズレをリセットするのです。実は体内時計のズレも、ボケの原因の一つ。それをリセットするためにも、毎朝同じ時間に食事を

する。誰でも簡単にできる認知症予防法です」

動不足」だ。国際的な認知症の専門家からなるラ

そうでない人に比べて、アルツハイマー型認知症になるリスクが約1・8倍高まるとい

定期的な運動によって認知症を遠ざけているのが、コメデイアンで俳優の大村崑氏だ。今年11月で93歳を迎える大村氏だが、「まったくボケの兆候を感じない。いまでもセリフを覚えることになんの苦もないし、人の名前もすらすら出てくる。かかりつけの医師からも「認知症とは無縁だ」と太鼓判を押してもらっています」と語る。その秘訣を尋ねると……。

「86歳から筋トレを始めました。当時、新しいジーパンを買いに行ったらウエストが100cmを超えていて、これはまずいと思った。妻に『ジムに行きなさい』と促されて、いまさら若いインストラクターに教わるのはイヤだと最初は抵抗していたんですが、結局押し切られる形で、3ヵ月だ

筋肉ですべてが変わる

けライザップに通うこと
になったんです。

そうしたら、面白いよ
うに体つきが変わるもの
だから、トレーニングに
ハマってしまった」

階段の上り下りが苦で
なくなったり、筋肉がつ
いたことで姿勢が良くな
ったなどの身体的効果は
もちろん、頭の中が研ぎ
澄まされていく感覚があ
ったという。

完「コン
ち「コ
姿「コ
も「コ
から「
人「コ
若「コ
壁「コ
ゃ「コ

「トレーニングをやり始
める前とあとでは、まっ
たく頭の働き方が違うん
です。筋トレによって体
の中に眠っている筋肉を
呼び覚ますのですが、そ
れにつられて、頭の筋肉

も呼び覚まされる感じな
んです。頭の中が断然ク
リアになるんですよ。

筋肉がないとね、2階
に上がるのも1階に下り
るのも億劫になる。する
と、布団やソファの上で
ゴロンとして、朝から晩
までそこにいるような生
活をしてしまう。それで

は認知症になりますよ。
筋力がつけばとにかく一
日の行動が活発になる。
認知症予防の第一歩は、
とにかく動くことですよ

大村さんは現在、週に
2回、2時間ほどジムで
筋トレをしている。スト
レッチから始まり、パー
ベルを持つたり、スクワ
ットをしたり。とても92
歳とは思えない。

「スクワットをする姿勢
が特にきれいなので、周
りから『スクワットのコ
ンちゃん』と言われてい
ます。若い人に褒められ
るのも、脳にいい刺激を
与えてくれる。これも認
知症予防の秘訣ですわ。

さすがにここまで本格

的に筋トレをやる人は
少ないと思いますが、小
さいことからでよいの
で、トレーニングを始め
てほしいですね。

柔軟性の強いゴムを買
ってきて、両手で一日20
回引つ張る。これだけで
も毎日続けたら、握力が

いちばん大切なこと

山崎医師も大村さん
も、なにも特別なことを
実践しているわけではな
い。「規則正しく」「毎日
積み重ねて」「頭と体に
良いことを続ける」、誰
にでも真似ができること

だ。それぞれ70歳、86歳
から予防を始めたのだか
ら、いつ始めても遅すぎ
るということはないのだ。

実はもう一つ、2人が
実践しているもっと簡単
な「認知症予防法」があ
る。それは、「人生の目
標を持つこと」だ。

山崎医師が語る。
「どうして認知症予防の

つきまします。あるいは散歩
から始めてもいい。最初
の3分は早歩き、次の3
分はゆっくり歩く、を交
互に繰り返す。そんなこ
ともいいんです。毎日
の習慣をつくるのと、体
に刺激を与える。これが
最高のボケ防止策だと実
感しています」

ための習慣を続けられる
かといえば、私には「1
00歳まで元気に生き
て、自分の健康法を広め
たい」という目標がある
からなんです。

これから日本は超高齢
社会を迎えます。私が1
00歳まで元気に生き
て、その方法を本などを
通じて発信できれば、日
本が健康で明るい社会に
なるための役に立てる。

それを目指しているか
ら、私はボケるワケには
いかないんです」

大村さんにもこんな目
標がある。

「喜劇人は長生きする、

というのが僕の持論。僕
が大変お世話になった森
繁久彌さんは96歳まで生
きられた。僕はもう少し
長生きして、「やっばり
おもしろいおっさんは長生
きするんやな」というこ
とを証明したいんです。

それには、ただ長生きす
るだけでは意味がない。
頭の回転を保ってしっか
りと人を笑わせ続けられ
ないとダメなんです。

僕は自分のことを高齢
者ではなくて「幸齢者」
と自負しています。楽し
そうな僕を見てたら、幸
せな気持ちになるでし
よ？ 年をとっても幸せ
な人生があることを知っ
てもらいたい。だから体
も頭も元気に保ち続けな
いとね」

両氏の表情からも話か
らも、年を重ねることへ
の悲愴感はまったくない。
2人のように「明るく楽
しく生きること」こそが、
最も効果的な認知症予防
法なのかもしれない。

法なのかもしれない。



その認知症、

「誤診」かもかもしれません

最新の治療薬が効かない

ここまで認知症の原因やその予防法について見てきた。しかし、いざ認知症になってしまったら、その先はもう医師による治療や薬に頼るほかない。

認知症治療は日々、進歩を遂げている。その象徴と言えるのが、アルツハイマー病の治療薬であるレカネマブの登場だ。もちろん、これまでもアリセプトやメマンチンなどアルツハイマー病の薬はあった。とはいえ、これらは病気によって減少する脳の神経細胞の働

きを助ける薬で、症状を緩和させる対症療法的なものだった。一方でレカネマブはアルツハイマー病の原因物質の1つと考えられている「アミロイドβ」に直接働きかける。ところが、このレカネマブをはじめとした抗アミロイドβ抗体薬の治療をめぐる重大な事実が判明した。新潟大学脳研究所助教の春日健作氏が説明する。

「治療効果を示さない患者が多数出ました。なんとその原因の一つは、アルツハイマー病と診断されて集められた治験者の2割程度が、実際にはアルツハイマー病ではなかったからなんです」

誤診のせいで、正確な薬効を測ることができなかったというのだ。こうした事態から、研究者たちの間では認知症をより正確に診断する方法が模索され始めた。そこで昨年春、春日氏らの研究グループは、認知症患者から検査目的で採取した脳脊髄液を解析した。その結果、日常診療でアルツハイマー病と診断

長の工藤千秋氏が語る。「認知症の原因の約3分の2がアルツハイマー病だと言われています。そのため大半の医師は、物忘れやうつ状態など認知症のような症状が見られる患者が診察に来た場合、アルツハイマー病を疑い、とりあえずアリセプトなどの認知症治療薬を処方します。そこまですらまだいい。問題なのは3〜4カ月経過を見て、処方した薬が効いているかどうかを確かめないことです。効果がなければ、他の疾患かもしれないと見方を変えなければいけない。

前出の春日氏は、認知症の原因疾患は大きく3つに分類されるといいます。①脳の神経細胞がゆっくりと死んでゆく「神経変性疾患」。アルツハイマー型やレビー小体型、前頭

側頭型がこれにあたる。②脳の血管の病気が原因である「脳血管性認知症」。脳梗塞や脳出血によって起こる。③「その他の原因」。甲状腺機能の低下やビタミンB₁₂不足などに

よって起こる。認知症は一般的に「治らない病気」だと思われる。しかし、それは脳自体が変性してしまう①の場合のこと。②、③については治る可能性もあるのだ。ゆえに診断を誤ると、治療のチャンスを逃してしまう場合もある。埼玉森林病院院長の磯野浩氏が実際にあったケースを紹介する。

「認知症が進んでいるようなので診てほしい」と、ある母娘が受診にきました。母親は長年ひとり暮らしをしていて、数年前から徐々に進行する

実は甲状腺の病気だった

「同じ認知症でも原因疾患が異なれば、治療法も異なる。誤診によって効きもしない薬をずっと処方され続け、無駄な医療費を払い続けた挙げ句、改善するどころか悪化させてしまうこともありうるのだ。」

私は一目見て、『これはアルツハイマー病などではなさそうだ』と気づきました。66歳と聞いていたのに、私の目には90代に映ったからです。毛髪は広範囲に抜け落ち、全身がむくんでいます。これは老化ではなく、病

物忘れに加え、誰もいないはずの2階に人が住んでいると訴えてきたため、近隣のメンタルクリニックを受診したところ、『認知症』と診断された。それで投薬治療を続けたのですが、症状は悪化する一方。そこで私のところに来たということでした。

私は一目見て、『これはアルツハイマー病などではなさそうだ』と気づきました。66歳と聞いていたのに、私の目には90代に映ったからです。毛髪は広範囲に抜け落ち、全身がむくんでいます。これは老化ではなく、病

気によるものと判断し、



心地よい振動と爽快な刺激 お好みで使い分け自由な2本セット

Lサイズ
長さ
17cm

Mサイズ
長さ
12cm

- 太さ3cm
- 色: グリーン
- 単3電池×2本

防水タイプ

商品名	水中花 2本セット
商品番号	D-18204-53
限定特価	3,280円(税別)
	(税込 3,608円)

※送料1,188円(税込)

スマホのカメラから
ご注文を！
ポイント5倍還元



通常価格
4,800円が
8月16日まで
31%OFF

商品先渡し・代金後払い

▼電話の注文【通話料無料】
受付 8時～22時 / 年中無休

0120-443-700

▼ファックスの注文
(年中無休・24時間受付)

03-5829-8072

お問い合わせ 03-5829-8200
受付 9:30～18:00 / 平日のみ

東風の会 (株式会社 東風の会)
D-18204-53係

〒101-0031
東京都千代田区東神田3-2-4-804

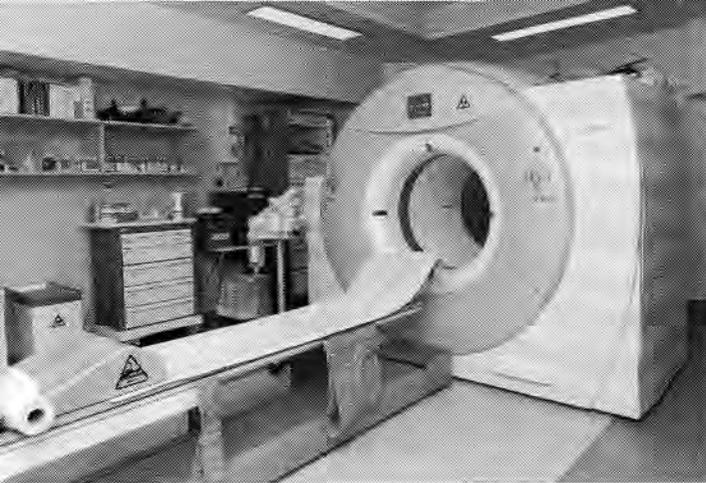
●返品は8日以内(未開封に限る)
※返送料はお客様の負担

〒101-0031 3東神田
63 東神田
3東神田
53東神田
53東神田

東風の会

- 商品名
- 商品番号
- 数量
- 〒住所
- お名前(フリガナ)
- 自宅電話番号
- 電話番号手記入は代金引換
- 生年月日

当社は個人情報保護法を遵守します。



PET検査は昨年、
保険が適用され3
割負担に。費用は
7万円ほど

血液検査をしました。すると、「甲状腺機能低下症」であることが判明したのです。これは適切な治療で改善が見込める病気です。この母親も、治療で目覚ましい回復を遂げました。とはいえ、もっと早く気づいていれば、早期に回復したはずですが、前出の工藤氏は、てんかんが誤診に繋がりがちだと言う。てんかんは子供の病氣と勘違いしてい

る人も多いが、60歳以降にも増える病氣だ。

「高齢者のてんかんは、子供が起こすような「痙攣発作」と症状が異なり分かりづらい。突然ぼーっとして、呼びかけても反応がなく、口をもごもごさせている。数秒経ってから意識が戻る。実はこれはてんかんの発作なのです。医学的には「複雑部分発作」と言います。

しかし、こうした所見を知らない医師が物忘れだけに気づき、認知症の診断をくだし、薬を処方してしまうのです」

またADHD（発達障害の一種）も認知症と間違われやすい病氣だ。前出の朝田氏が語る。

「ADHDの方でも、学校生活や社会人生活を通じて症状が落ち着きます。ところが50歳を超え、脳の機能が衰えてくると、再び症状が出てきてしまう。周囲は「いよいよボケたか……」と勘違いし、病院へ連れて行かれ、誤

診に繋がるのです」

心配な症状が出たので向かった、あるいは家族に連れて行かれた病院で「認知症」と誤診されてはたまったものでない。

逆に認知症がまったく別の病氣と誤診される場合もある。典型的なのがうつ病だ。朝田氏が続けて説明する。

「レビー小体型認知症では、初期にうつ症状が出やすいので、老人性うつと誤診されることが多いのです」

とある認知症専門医は匿名を条件に、メンタルクリニックの対応に苦言を呈する。

最新の検査方法

こうした誤診を避けるためにはどうしたらよいか。朝田氏は認知症専門医へ早期の受診を勧める。「たとえば日本老年精神医学会と日本認知症学会がこの2つの学会が「認知症専門医の集まり」です。

「一部のメンタルクリニックには、なんでもうつ病にしたがる医師がいます。本来、認知症が疑われる患者が来たら、MRIを撮ったり、脳血流検査をしたり、正確な検査をしなければ断定できないはずなのに、「うつ病だから」と間違った治療を施してしまう。

高齢者に処方されることの多い抗うつ剤に、パキシル、ルボックスなどのSSRI（選択的セロトニン再取り込み阻害薬）があります。これらが飲み続けることで認知症が悪化したり、複雑化したりすることもあります」

ホームページに医師の名前と医療機関名が掲載されていますから、調べてみてください」

認知症の中でもっとも多いアルツハイマー病では、さまざまな検査法の開発が進んでいる。前出

の春日氏が説明する。

「最近ではアルツハイマー病の原因物質を可視化する「PET検査」が使われています。原因物質といわれる「アミロイドβ」や「タウ」といったたんぱく質が、脳にどれだけたまっているかを確認できます。また脳脊髄液や血液でアルツハイマー病を診断できる「バイオマーカー検査」も研究されています。これらの検査により、高精度で脳内の変化を捉えられるようになりました。

これらの検査は現状、一部のみが保険適用で、受けられる医療機関も限られています。できる限り設備や診察環境が整った病院を探すのが良いでしょう」

認知症にならないための暮らし方を日頃から心掛け、いざなってしまうたら、適切な病院で診断を受ける。真の意味で「認知症にならない」ためにはこの2つが重要なのだ。