

「あれ、あなた名前なんだっけ？」もご愛嬌！
～館友と笑って学ぶ、脳のアンチエイジング～

戸畑こころともの忘れクリニック
院長 長 昭洋

日曜日開いています!

戸畑こころと
もの忘れ
クリニック

うつ
もの忘れ
不眠症

↑ 400m先

スピナマート韮ヶ谷店そば

TEL 871-5566

戸畑こころともの忘れクリニック



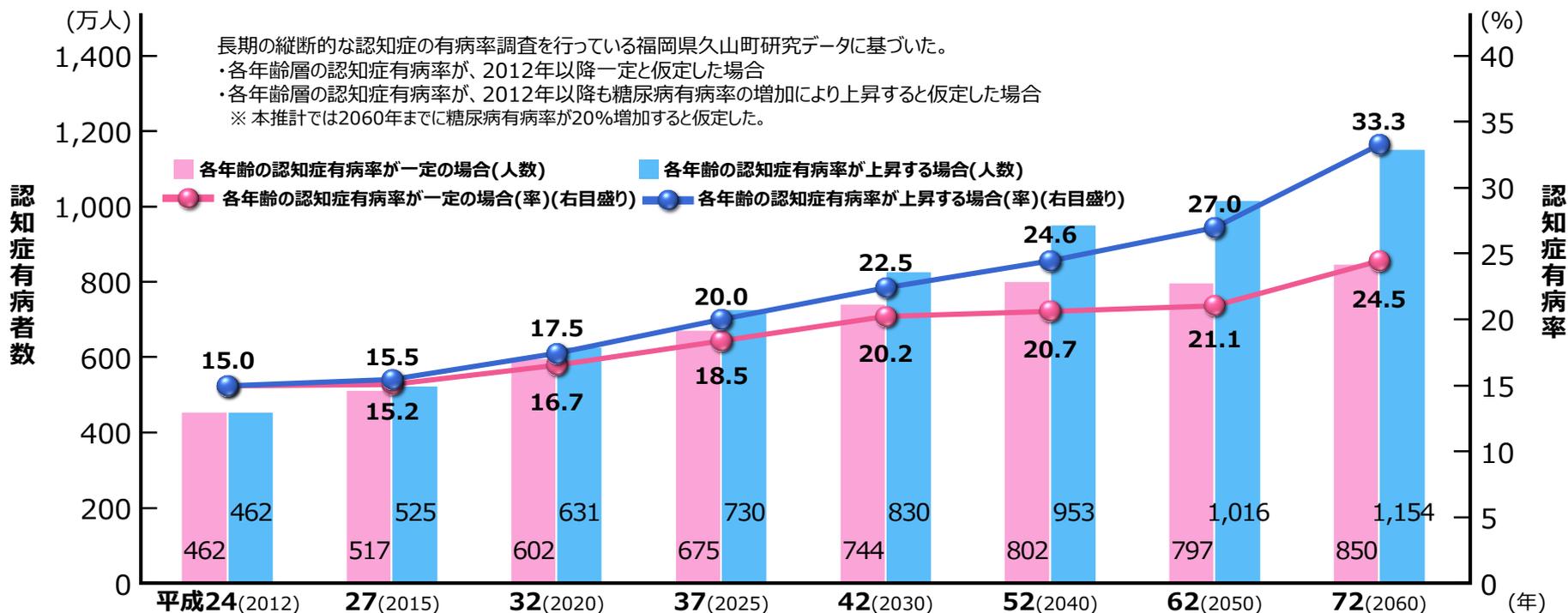
症例：18歳チワワ男子



長 ミル18歳

認知症患者の将来統計

本邦においても認知症の有病率は年々増加しており、2060年には65歳以上の3人に1人が認知症を有するとの推定がある(下図)。
 認知症の有病率は糖尿病の頻度と有意な関連を認めたため、将来の糖尿病の頻度の変化を考慮に入れた。



資料：「日本における認知症の高齢者人口の将来統計に関する研究」(平成26年度厚生労働科学研究費補助金特別研究事業 九州大学二宮教授)より内閣府作成
 内閣府ホームページ(https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2017/html/gaiyou/s1_2_3.html 2022年8月3日閲覧)

認知症は世界的問題

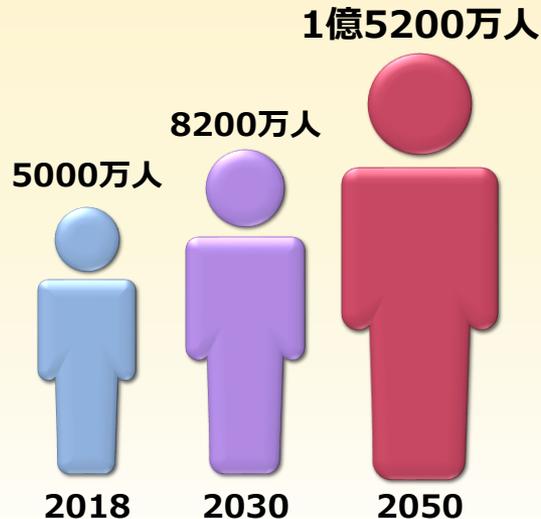
3秒に1人

世界のどこかで3秒ごとに
新規の認知症者が発生



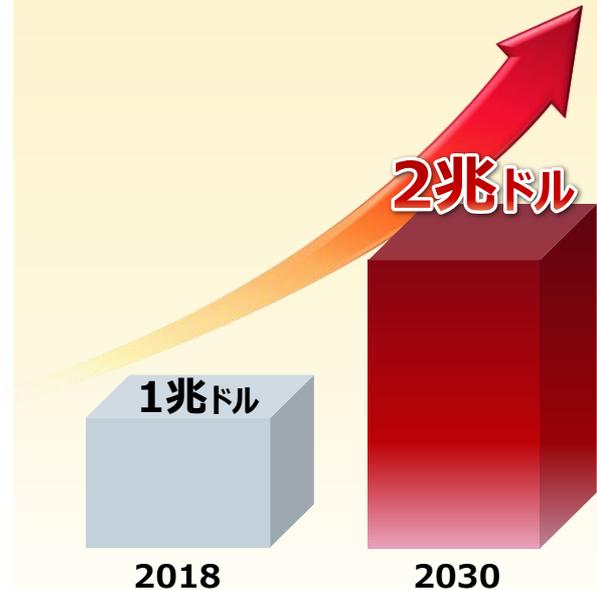
2050年までに 1億5200万人

2018年に約5000万人の
認知症者数は2050年には
約3倍に増加

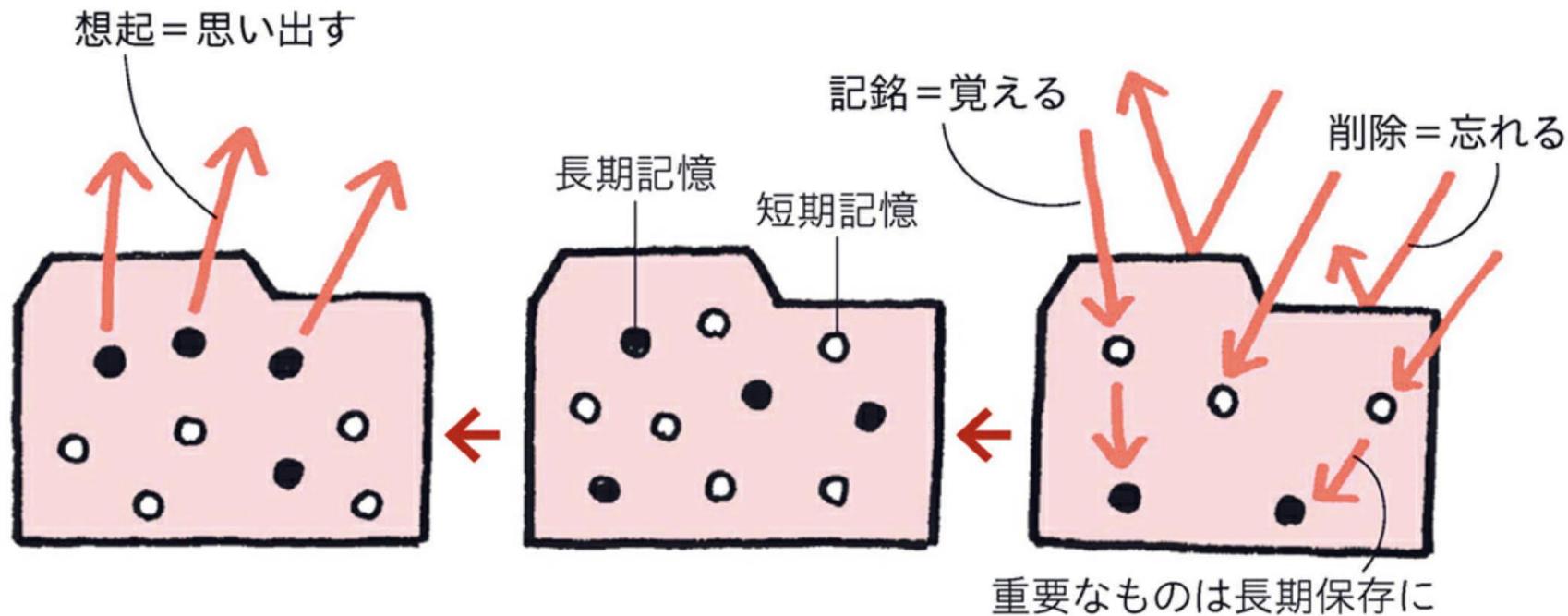


2030年までに 2兆ドルに

全世界の認知症関連費用の総額は
2018年の1兆ドルから2030年には
2兆ドルに増加 (ドル: 米ドル)



記憶の仕組み



想起

保持

記銘

もの忘れと認知症の違い

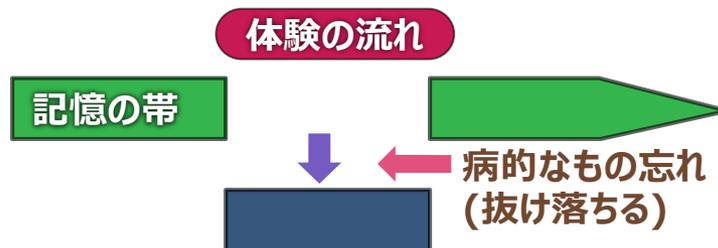
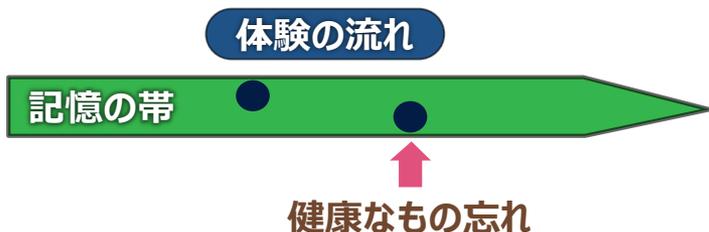
老化によるもの忘れ

体験の一部分を忘れる
ヒントを与えられると思い出せる
時間や場所など見当がつく
日常生活に支障はない
もの忘れに対して自覚がある

認知症のもの忘れ

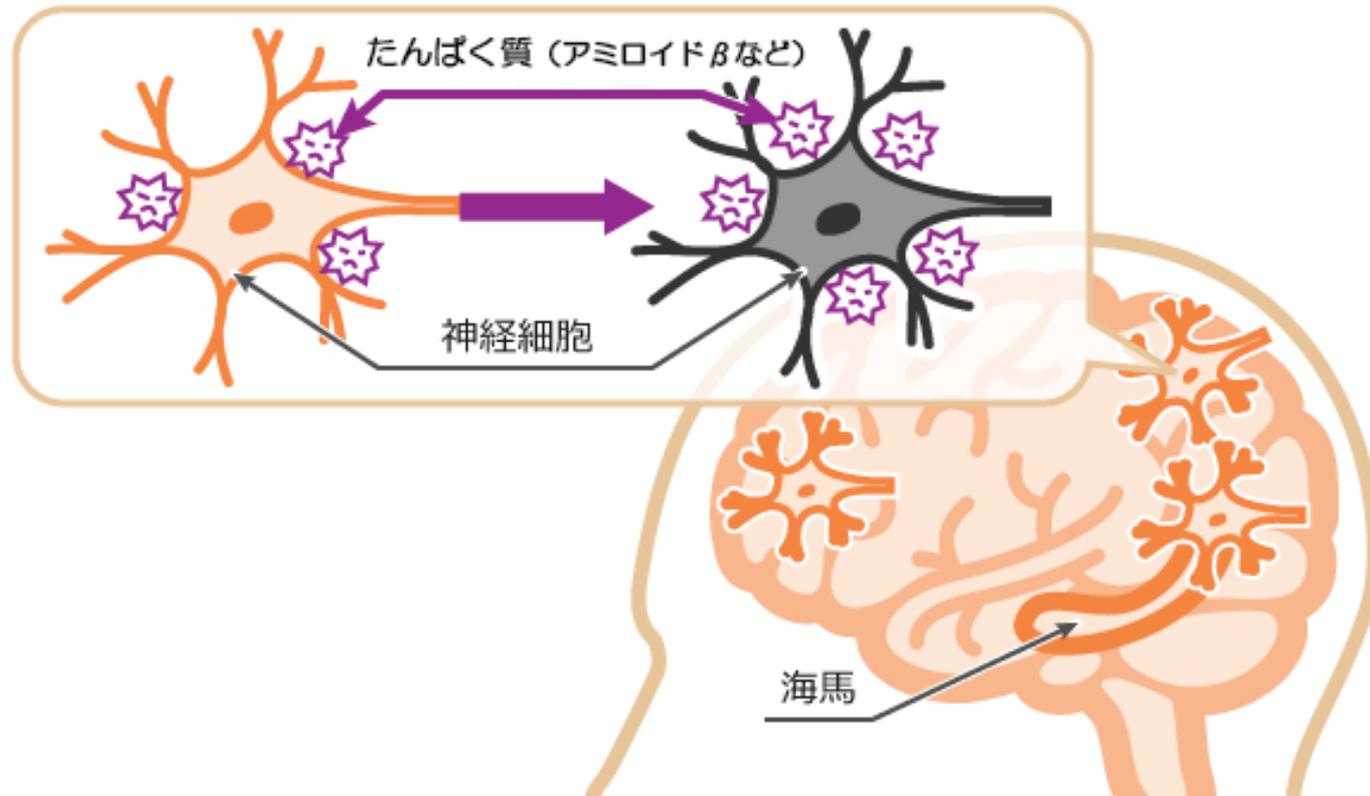
体験全体を忘れる
新しい出来事を記憶できない
ヒントを与られても思い出せない
時間や場所などの見当がつかない
日常生活に支障がある
もの忘れに対して自覚が乏しい

池田 学：認知症－専門医が語る診断・治療・ケア，中公新書，2010，p.82-85より作成



日本醫事新報，日本医事新報社．No.4074(2002年5月25日)，p.3より作成

アルツハイマー型認知症が起こる仕組み



「アミロイドβ」や「タウたんぱく」などの異常なたんぱく質がたまる
→神経細胞を内部から傷つけ、破壊される(特に海馬周辺)
→認知症を起こす

アミロイドβって何？

アミロイドβは脳で作られるタンパク質の一つ
脳の中に常に出ている「ゴミ」のようなもの

通常は余りものとして脳の外へ排出

掃除屋(酵素)さんの働きが悪くなったりゴミが異常に増えてしまう

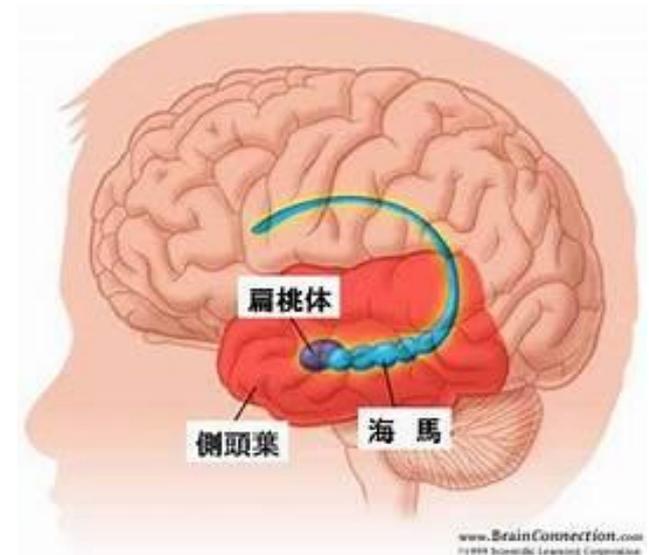
この溜まったゴミがやがて「ゴミの山」(老人斑)を作り
脳の神経細胞を傷つける

脳の働きが悪くなり、記憶力や思考力が低下



海馬がなぜ委縮しやすい？

- アミロイド β が蓄積しやすい
- 海馬の神経細胞の脆弱性
- 海馬の機能とエネルギー消費
- 神経伝達物質の減少



海馬守



高千穂峡より約10分
三ヶ所神社



アルツハイマー型認知症が起こる仕組み

アルツハイマー型認知症

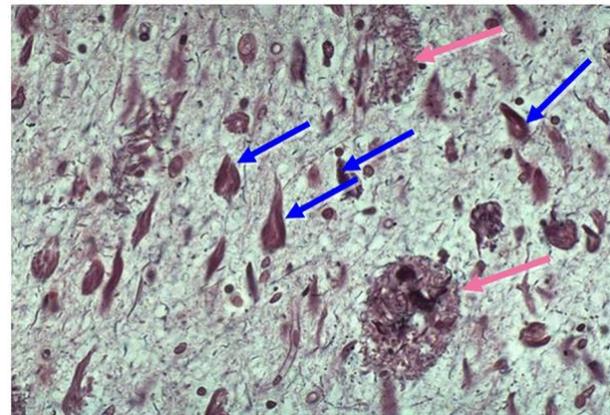
(Alzheimer's Disease : AD)

もの忘れ、時間の感覚がわからなくなるなどの症状で始まり
判断力、理解力が低下し、生活全般に支障をきたす

脳病変の特徴

- **老人斑**
(大脳皮質のアミロイドベータを主成分とする斑状の構造物)
- **神経原線維変化**
(脳の神経細胞内のリン酸化タウを主成分とする線維状の構造物)
- **神経細胞の消失**

← 老人斑 ← 神経原線維変化



老人斑と神経原線維変化

提供
九段坂病院 院長
山田 正仁先生

アルツハイマー型認知症の原因(仮説)

●アミロイド仮説

脳内にアミロイド β が蓄積し、認知機能の低下を引き起こすという説。
現在最も有力な仮説、レカネマブはこの仮説に基づいて開発

●コリン仮説

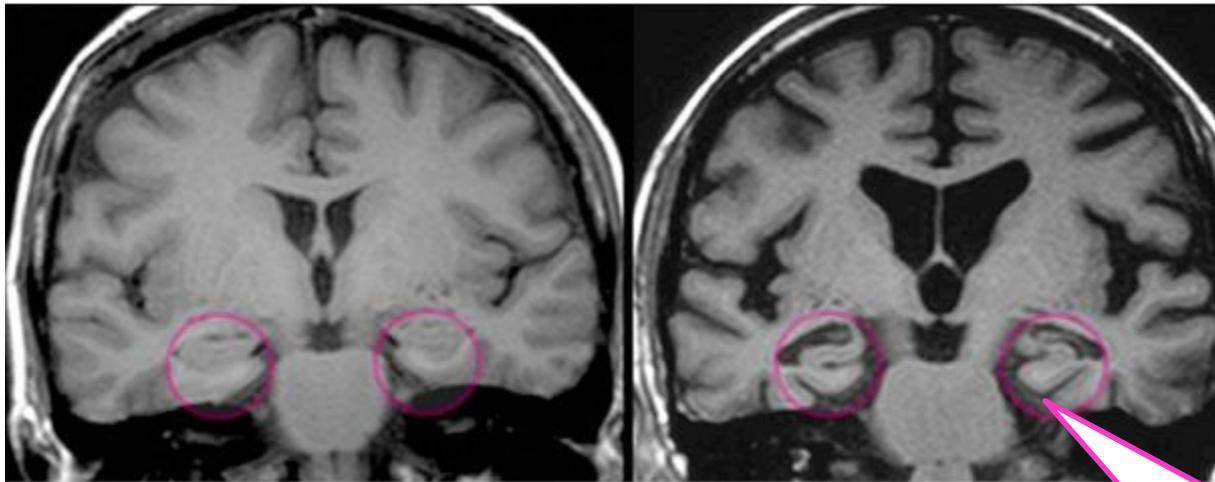
脳の神経伝達物質であるアセチルコリンの減少→認知機能の低下
コリンエステラーゼ阻害薬はこの仮説に基づいて開発

その他、タウ仮説、脳血管障害仮説、炎症仮説などなど

たくさん仮説があることが抗認知症薬開発を困難にしている

症例：73歳女性

頭部MRI



健常者

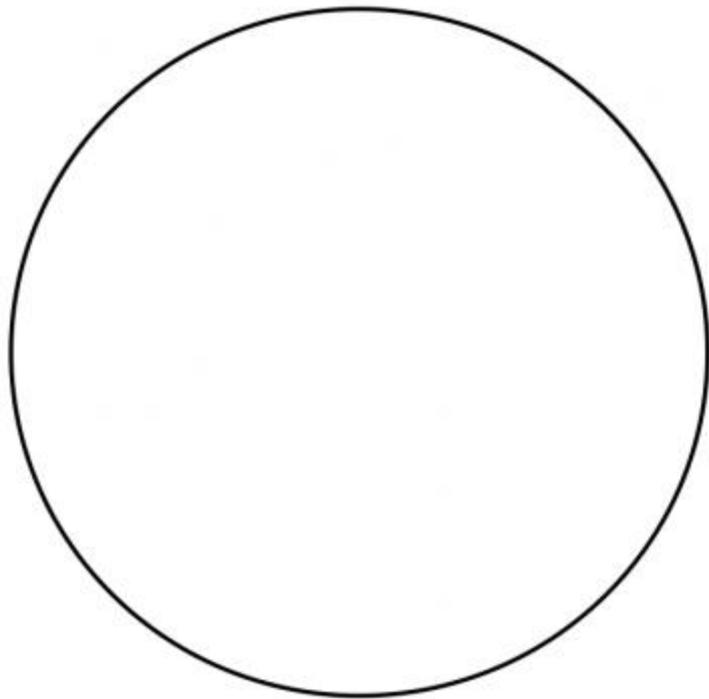
患者

海馬の萎縮

ミニメンタルテスト 22/30点、見当識障害、遅延再生障害あり

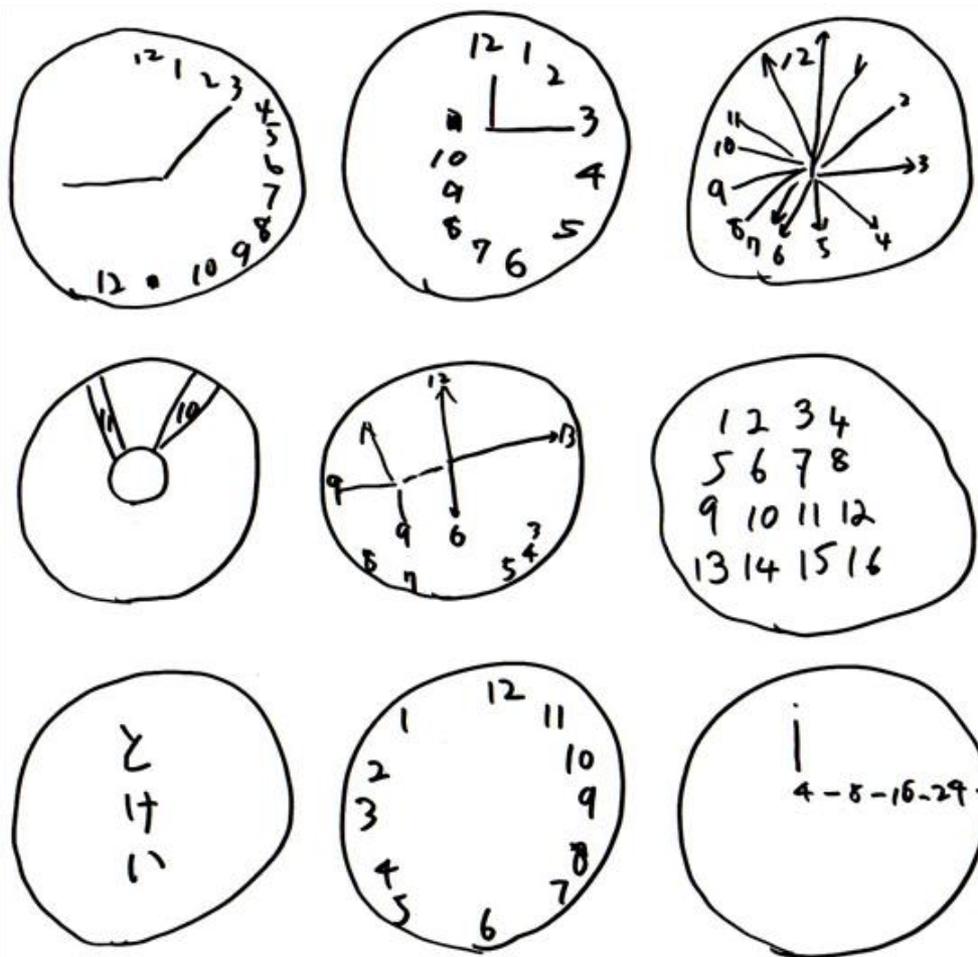
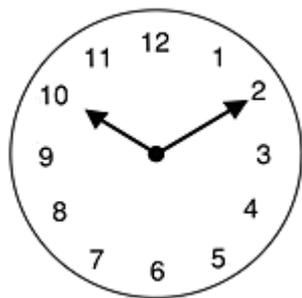
診断 **アルツハイマー型認知症**

時計描画テスト



- 1 文字盤を書いてください
- 2 10時10分を示すように時計の針を書いてください

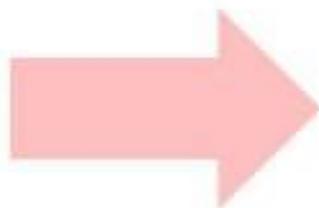
時計描画テスト



キツネハト模倣テスト



キツネを行います



ハトを10秒提示します

MCIでもハトは5割の人が間違える

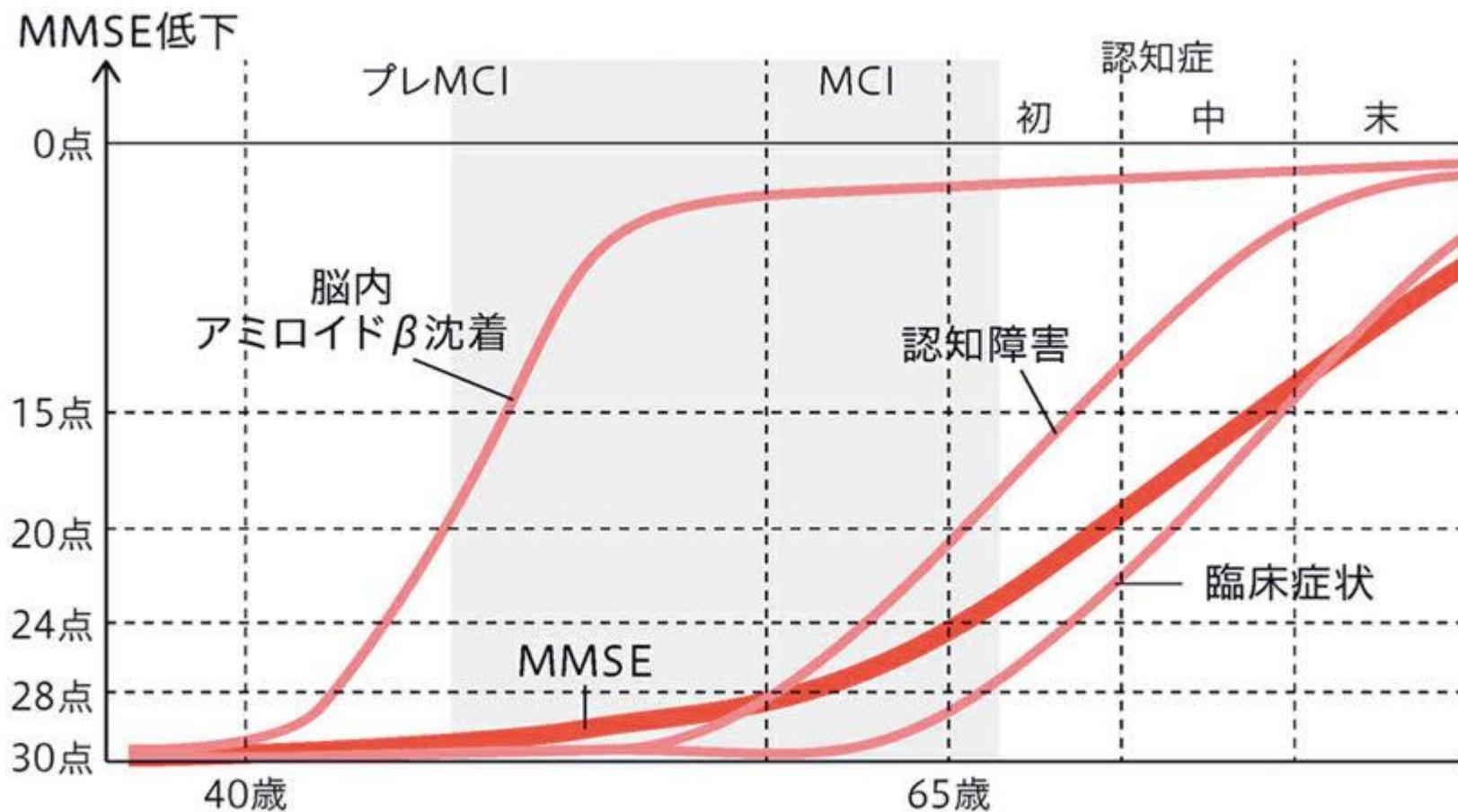
認知症の前段階で気づく！

アルツハイマー病を発症する人の脳は
20年以上前から神経細胞の破壊が始まっている

発症する前の段階で適切な対応をすれば
発症を予防したり遅らせたりすることができることがわかってきた

その前の段階とは日常生活は支障なく送れるが
認知機能の軽い低下が認められる**軽度認知障害(MCI)**

自覚症状のないプレMCIにも注意



MCI早期発見チェックリスト

- 疲れやすくなった
- 会話が短くなった
- 生きがいを感じなくなった
- 発想が画一的(貧困)になった
- 反応が遅く、もたもたするようになった
- 1日や1週間の計画が自発的に立てられなくなった
- 同じことをくりかえし話したり、尋ねたりするようになった
- 無表情・無感動の傾向が増えた
- ぼんやりとしていることが多くなった
- 仕事をてきぱきと片付けられなくなった
- 相手の意見を聞こうとしなくなった
- 名前を思い出せず「あれ」「それ」ということが増えた

今までの薬（コリンエステラーゼ阻害薬）

脳内の神経伝達物質であるアセチルコリンが分解されるのを防ぎ、その量を増やすことで、神経細胞の働きを活性化

枯れてしまった花に水をやるようなイメージ

水をやれば一時的に花は元気に根本的な解決にはならない

認知機能の低下を遅らせる効果はあるが、病気の進行を止めることはできない



新薬；レカネマブ

アルツハイマー病の原因物質と考えられている「アミロイドβ」というゴミを脳内から取り除くことで、病気の進行を抑制

とにかくアミロイドβがたまり始めた初期に使う！

ゴミを掃除することで部屋を綺麗にするようなイメージ
部屋が綺麗になれば、快適に過ごせるように

病気の根本原因に作用するため、病気の進行を遅らせる効果が期待されている



新薬;レカネマブの長所・短所

長所

病気の原因に直接働きかけるためより根本的な治療薬
軽度認知障害、アルツハイマー病初期段階で治療を開始することでより高い効果が期待できる？

短所

副作用: 脳の腫れや出血など

高額な薬価: 年間約300万

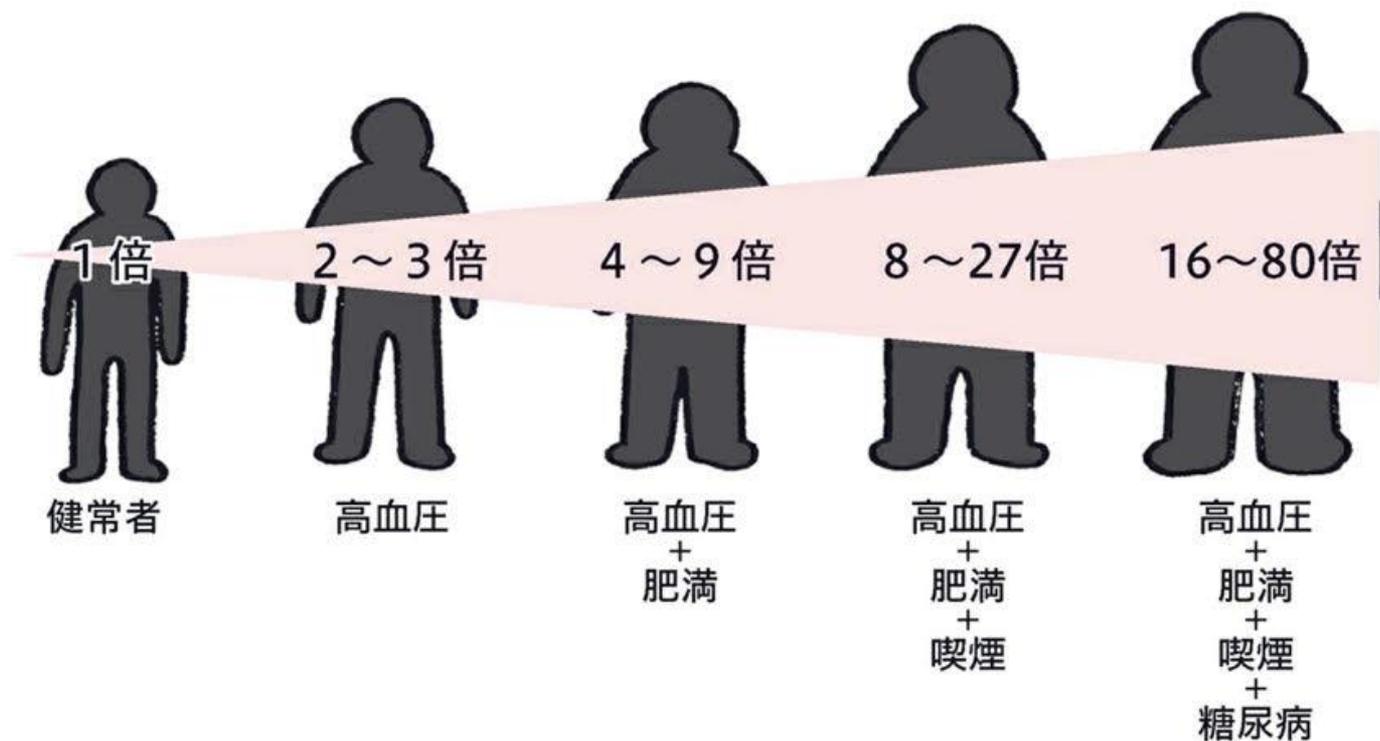
効果の持続性: 効果がどのくらい持続するのかまだ不明

投与方法: 2週間ごとに点滴で投与、通院の負担大きい

対象者: すべての人に効果があるわけではなく、軽度の方のみ



生活習慣病による認知症のリスク



認知症は生活習慣病の最終章

MCIを改善する食材と食事のとり方

○高たんぱくの食事をとり、糖質を減らす

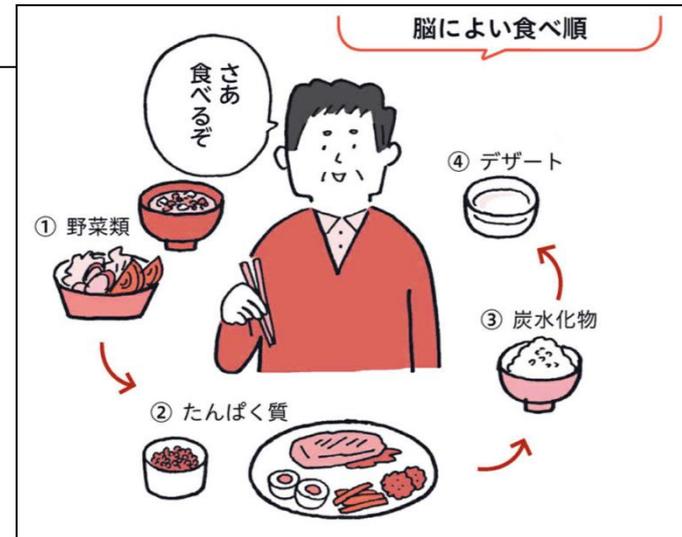
○和食に毎日1パックの納豆をとる

○魚を多めに豚、牛の肉は控えめにする

○調理にはキャノーラ油かオリーブオイルを使う

○パンやめんより、そばやごはんを腹八分目におさえて食べる
ゆっくりよくかんで

○カレーや地中海式食生活もおすすめ



お酒は適量を守って楽しむ

● 飲み会の席では

- ① 食べる順番に気をつける
- ② よくかんで食べる
- ③ お酒は適量を守る
- ④ デザートは控える

ビール	350~500ml
焼酎	100ml
ウイスキー	60ml
日本酒	1合程度
ワイン	グラス2杯

● 糖質の多いおつまみに注意

ポテトサラダ



マカロニサラダ

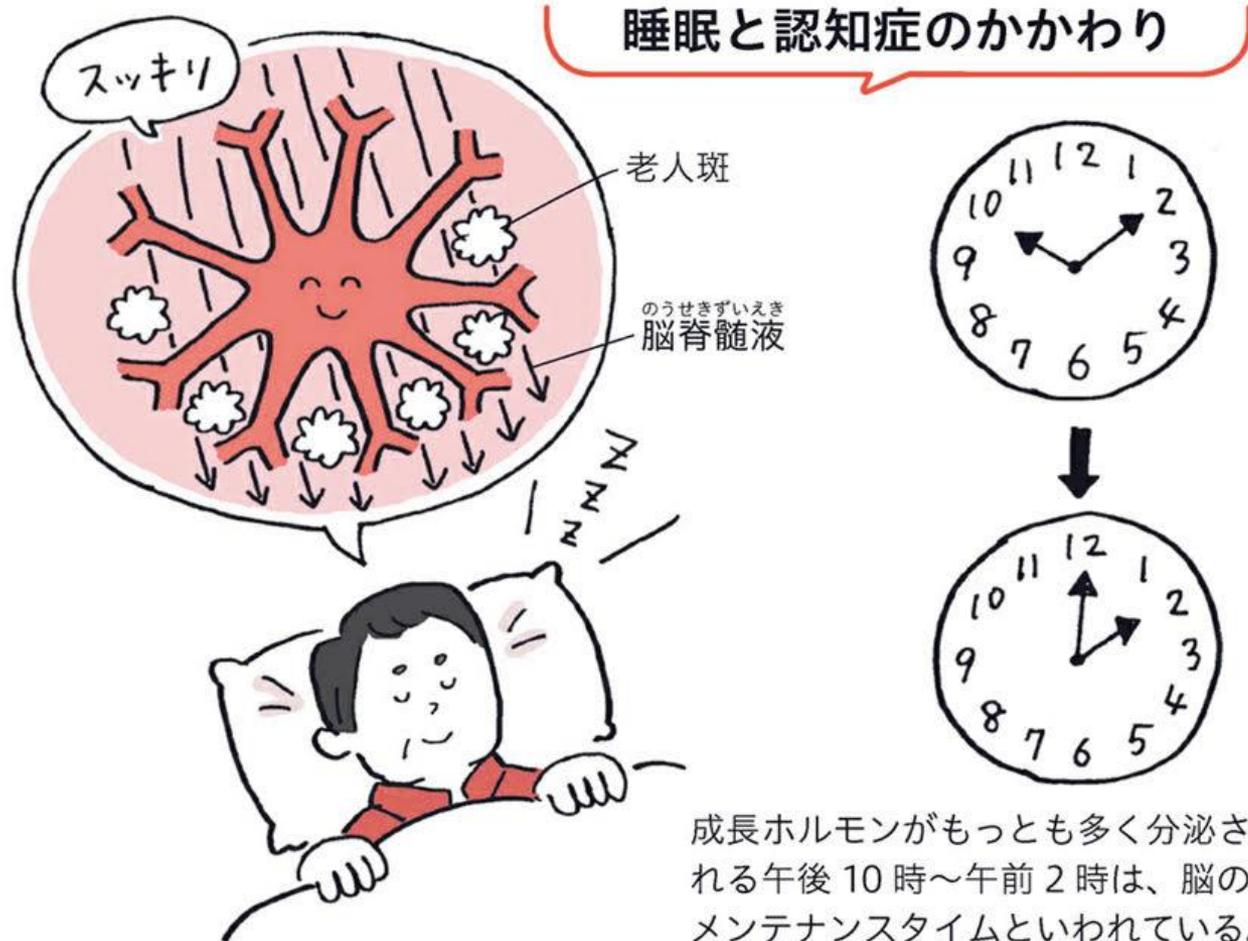


春雨サラダ

サラダでも、ジャガイモや春雨、マカロニは糖質が多いので注意。



深い睡眠中に異常なたんぱくは排出



MCIを改善する脳のトレーニング

- カレンダーと時計を見て日時と時間を声に出す
- できるだけ長く世間話を続ける
- 車のナンバーを暗記する、数で足し算や引き算をする
- 漢字ドリル、計算ドリルを毎日の習慣にする
- 代わりになるものを10個想像しながら作業する
- 郵便番号を丸暗記、電話番号をごろ合わせで覚える
- 30代からの出来事を重点においた自分の経歴を書き出す
- 昨日、おととい、3日前の食事を思い出す
- 本、雑誌、新聞などを声に出して読む

日曜日開いています!

戸畑こころと
もの忘れ
クリニック

うつ
もの忘れ
不眠症

↑ 400m先

スピナマート韮ヶ谷店そば

TEL 871-5566

戸畑こころともの忘れクリニック



ご清聴ありがとうございました