

生活習慣の改善による認知症の発症予防や症状の軽減の可能性

アルツハイマー型 認知症の原因



認知症のなかで最も多いタイプが、アルツハイマー型認知症です。近年、アルツハイマー型認知症の原因とされる物質の1つとして考えられているのが、「アミロイド β 」というたんぱく質の1種です。

アルツハイマー型認知 症の発症の過程



アミロイド β はアルツハイマー型認知症の症状が現れる20年以上前から蓄積しはじめるといわれています。アミロイド β が脳にたまることによって「リン酸化タウ」というゴミのような物質が神経細胞のなかに蓄積するようになります。このような変化により、神経細胞が死滅して脳が委縮していき、アルツハイマー型認知症が発症すると考えられています。

脳にアミロイド β をためないための生活

適切な睡眠をとる



血糖値を適切にコントロールする



近年の研究では、生活習慣の改善や糖尿病の治療に取り組むことによって脳にアミロイド β がたまりにくくなることがわかってきました。

脳にたまったアミロイド β はおもに睡眠中に脳から排出されます。適切な睡眠をとることで、脳からアミロイド β が除去され、リン酸化タウがたまりにくくなると考えられています。海外での研究の結果から、認知症予防のためには、1日7時間を目安に睡眠を取り、規則正しい生活を心がけるのが良いと考えられています。

糖尿病のある人は、ない人に比べてアルツハイマー型認知症の発症率が約2倍高いことが報告されています。血糖値のコントロールがよくないほど発症率が高くなります。

血糖値のコントロールでは、すい臓から分泌されて血糖値下げる働きをしている「インスリン」というホルモンが重要な役割を果たしています。血糖値を下げる働きをした後のインスリンは「インスリン分解酵素」によって分解されます。このインスリン分解酵素は、脳のアミロイド β を分解する役割を担っています。血糖値のコントロールが悪くと、血糖値を下げるためにインスリンの分泌量が増えます。インスリン分解酵素はアミロイド β の分解にまで手が回らなくなります。結果、脳にアミロイド β がたまってしまいます。

注目される「糖尿病性認知症」



最近では、糖尿病の患者さんに特有の認知症として、糖尿病性認知症という新しい考え方も提唱されています。糖尿病に罹患している期間が長かったり、血糖値のコントロールがよくない場合に起こりやすく、記憶障害より「注意機能」や「遂行機能の障害」が目立ちます。（以前と比べるとぼーっとしていたり、以前は出来ていたはずの料理ができない、など段取りが悪くなったような行動がみられる。）

認知症と糖尿病がある場合は、血糖値のコントロールを適切に行うことにより、症状を一時的に改善できる可能性があります。

認知症の予防に重要な生きがいや活動的な生活



アルツハイマー型認知症は、脳の神経細胞が死滅して脳が委縮していくために発症します。しかし、普段から活動的に生活している人では、脳の萎縮が起こっていても、症状が軽かったり、アルツハイマー型認知症を発症していないケースがあることが明らかになっています。神経細胞が死滅して脳が委縮し一部の機能が失われたとしても、つかわれていない脳の機能が活性化すれば、認知機能の低下を補うことができると考えられます。これを認知予備能といいます。

使われていない脳の機能を活性化するためにいきがいを持ち、活動的な生活をするのが大切です。