

物忘れ増えた?気づいたら

「コグニサイズ」運動プログラムの実施風景(国立長寿医療研究センター提供)



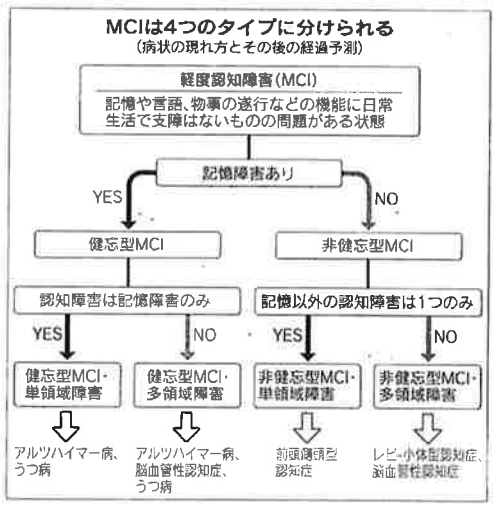
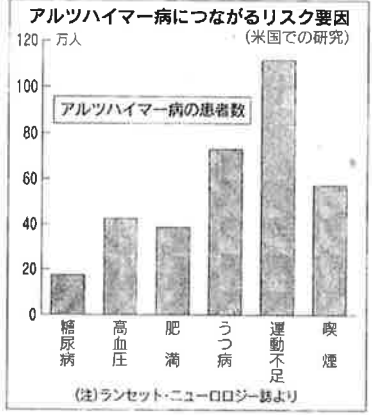
軽度認知障害、運動で防ぐ

認知症になるリスクは高いが、発症に至らずにすむ可能性も大きい。軽度認知障害(MCI)という段階で診断し、運動トレーニングなどによって発症を予防しようという機運が強まってきた。MCIとはどのような状態か、この段階での取り組み(どこまで有効なのか)を、

東京都内に住む男性会社員のAさん(55)は最近、取引先や知人の名前がとまどい浮かばず慌てる回数が多くなった。新聞やテレビなどで、軽度認知障害とMCIという言葉をよく耳にするようになった。自分も一度診断を受けようと思

った。Aさんが選んだのはインターネットから申し込んで10分ほど電話で認知力検査を受け、MCIかどうかを判定するサービスだ。数日後の結果が届き、認知機能のスコアも

「自分自身や家族で気になる症状が出た、ためらわずに病院の外来などを訪ねてほしい」。国立長寿医療研究センター(愛知県大府市)の島田裕一・予防老年学研究部長はこう助言する。病院ではAさんが受けたような



暗算しながらで効果増

厚生労働省が研究班によると、MCIに当てはまる人は2012年の段階で約400万人で、65歳以上の高齢者の約13%に達する。認知症の高齢者数約462万人に迫る数字だ。

MCIが注目されているのは、この状態から認知症に移行するリスクが高い(半面)この段階で発症を抑えられるケースも多く、認知症になる人を減らせると考えられるようになってきたからだ。オーストラリアの研究によれば、認知症の発症時期を平均2年遅らせることができれば、2050年時点の国内の認知症の有病率を20%下げられる。5年間遅らせる有病率は43%、49%下がる。

現時点で認知症の治療薬開発の見通しがついていないことも、MCIへの注目が高まる背景だ。認知症の多くを占めるアルツハイマー病の治療薬は、進行を遅らせる効果はあるものの、病状を回復させることは難しいとされている。

アルツハイマー病では「アマロイドβ」という物質が10〜20年程度かけて脳内に蓄積

し、やがて「タウ」という別の物質も蓄積して記憶障害などのMCIに至ると考えられている。ただ、アマロイドβが蓄積して蓄積した人でも発症しない人もおり、何が発症を引き金なのか必ずしもはっきりしていない。

認知症専門のメモリークリニックお茶の水(東京・文京)の朝田隆院長(筑波大学名誉教授)は「MCIの人の14〜44%の人が回復したという疫学データがある。取り組み次第、認知機能の低下を防げる可能性は高い」と指摘する。

認知症につながるリスク要因として糖尿病や高血圧、肥満などの生活習慣病や、喫煙などがある。専門家が重視しているのが「運動不足」によるリスクだ。「認知症予防のために何か一つといえませんが、運動不足の解消に努めてほしい」(島田部長)

国立長寿医療研究センターではMCIと診断された高齢者約300人に対し、週1回90分の運動を実践するプログラムを10カ月間実施した。その

「コグニサイズ」(認知)と「エクスサイズ」(運動)を組み合わせ「コグニサイズ」と呼んでいる。

同センターは集団で実践するコグニサイズのメニューを作っているが、1人で取り回すこともできる。例えば、通り過ぎる車のナンバープレートの数字を覚えたり、川柳を作りながら歩いたりする。

島田部長は「体を動かす同時に使うデュアルタスク(二重課題)を工夫して、自分に合ったメニューを作っている」と推奨している。

(編集委員 吉川和輝)

軽度認知障害(MCI)を診断するための技術開発が進んでいる。MCIを早期に確実に見つけることで、病気の予防や治療の可能性が高まることが期待されている。

筑波大学のバイオベンチャー企業、MCIイノベーションは、血液中の特定のたんぱく質を調べることで、MCIのリスクを判定する検査を今年春から本格的に始めた。アルツハイマー病の原因とされるアマロイドβの蓄積を阻止する働きをする3種類のたん

たんぱく質・脳画像調べる… 早期発見、技術開発進む

たんぱく質の血液中の濃度を手掛かりに判定する。

島津製作所の田中耕一・シニアエローと国立長寿医療研究センターのグループも、やはり関連たんぱく質の血液中の濃度を測定することでMCIを発見できる技術の開発を進めている。

脳画像による診断技術の開発も進んでいる。放射線医学総合研究所のグループは、脳のアマロイドβとタウたんぱく質の蓄積の度合いを調べて、MCIの早期発見に役立てようとしている。