おくすり情報 No.21

アルツハイマー病にならないために

監修:岡 希太郎(東京薬科大学名誉教授)

「長生きしたい」

それは人類の長い間の夢でした。

夢はついに実現しました。

しかしそこでまた新しい夢が生まれました。

「元気で長生きしていたい」

- ・・・(この続きを読みたい方は
 - →「医食同源のすすめ」をご覧下さい)

アルツハイマー病(AD)は、人類が長寿と引き換え に背負うことになった現代病です。人類の寿命が短かっ た時代には、ほとんどなかった病気です。百寿が珍し くなくなった今の日本で、加齢に伴う高い罹患率は驚 き以外に言葉がありません。



発行: 2013年5月18日



(滋賀県ホームページから引用)

AD の年齢別発症率

100 80 60 % 40 20 0 % (5) (7) (7) (8) (8) (5) (9) (7) (9) (章 論

アルツハイマー病の原因

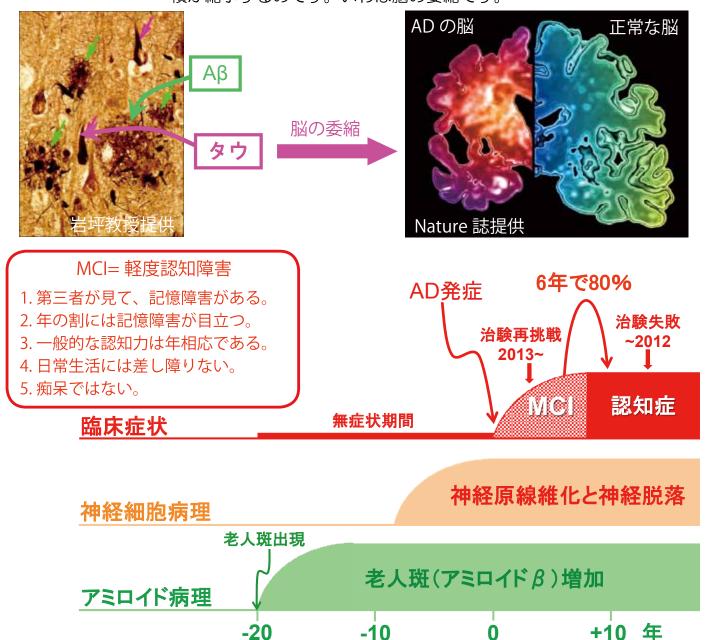
- 加齢
- 遺伝要因 (詳細は略)
- 2型糖尿病
- 肥満
- 高脂血症 (特にコレステロール)
- 高血圧
- 頭部外傷
- ボケを気にする性格
- 運動不足(市民新聞第29号を参照)
- ・たばこ

加齢と遺伝要因以外の原因が3つ以上重なると、AD 発症のリスクとして5~10倍の高値になる。 頭部外傷のリスクは大きいので、年を取ってからの 転倒には気をつけましょう。

アルツハイマー病(AD)の病理と症状の経年変化

アミロイド病理:AD の特徴は何といっても脳にできる老人斑で、別名アミロイド β (ベータ) または A β プラークとも呼ばれるタンパク質の凝集体です。A β は AD の直接の原因ではなく、AD 臨床症状が現われる 20 年も前に出現し、ゆっくり増え続けるのです。

神経細胞病理: 凝集した A ß が刺激となって、脳神経細胞のなかでタウタンパク質が増殖すると、神経原線維という細長い紐状の物質が塊を作ります。すると、神経細胞は生きられなくなり、死んで脱落して脳の容積が縮小するのです。いわば脳の委縮です。



臨床症状: ADでは認知症に先立って MCI (軽度認知障害)の時期が続きます。認知症には無効だった治験薬でも、MCI には有効だろうとの考えで、治験の再挑戦が準備中です。 MCI の症状とは、自分では正常と思ってはいても、他人が見ると明らかに記憶障害がある状態のことです。この症状に早く気づいて、 AD の進行を少しでも遅らせることができるようにすること・・・それが現在最も確かな AD 対処法だと考えられているのです。

アルツハイマー病(AD)の予防と治療の可能性

新薬に期待: 以前から、A ß ができなくなるような新薬に大きな期待が寄せられていました。しかし、一旦認知症が起こってしまうと、新薬には何の効き目もありませんでした。もっと早い時期に治療をはじめる必要があるとの考えで、MCI 患者を対象に、新たな治験が企画されています。

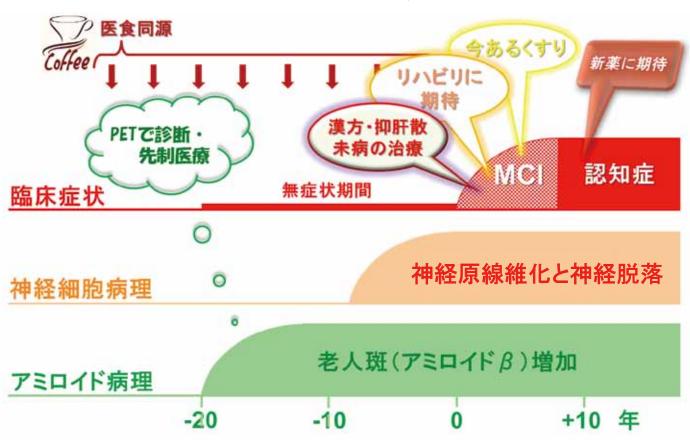
今あるくすり: 今あるくすりでも、MCIの時期に使い始めれば、認知症になる時期

を遅らすことができると考えられるようになってきました。

リハビリに期待:脳のリハビリは脳を使うことによってのみ効果的です。

漢方薬への期待: 抑肝散は AD 症状を緩和させるので、これもまた MCI の進行を

遅らす可能性をもっています。



先制医療とコーヒーの関係

先制医療: 臨床症状が出始める 20 年も前に出現する老人斑、PET で早期発見の可能性を追究しているのは、放射性医学の樋口真人先生です。もし PET 診断が可能になったら、その時点で治療をはじめるという先制医療の将来計画を描くのは、東大の富田泰輔博士です。

コーヒーの効き目:「中年時代に毎日コーヒーを飲んでいた人は、老後にアルツハイマー病になりにくい」との論文が発表されました。コーヒーを飲む習慣が、長い時間を掛けて AD の発症を遅らせたのだと考えられています。医食同源とも言えるコーヒーの効き目ではないでしょうか。



◇ アルツハイマー病との上手なつき合いかた



- 認知症が出なければ、アルツハイマー病は恐くない。
- いま認知症になったら、新薬は間に合わないと覚悟する。
- ・認知症になる前の、軽い記憶障害(MCI)に早めに気づく。
- MCIの記憶障害は、自分では気づかないから、周りの人の話に気を配る。
- ・他人が変だと気づいてから、6年経つと80%が認知症になることを 知っておく。
- 外から見えない老人斑だが、15年でMCI、20年で認知症になることを知っておく。
- 100 寿者は、100%が認知症にかかっていることを知っておく。
- いまはもう MCI かも知れないと思ったら、直ぐにでも脳リハビリを始めること。
- •「全国物忘れ外来一覧」はインターネット (http://www.alzheimer. or.jp/?page_id=2825) で確認できます。



今から始める脳のリハビリ



- ☑ 楽しいことを色々考える。
- 対 新しい歌を憶えたり、詞や俳句や格言を憶える。
- ☑ 10年日記をつける。
- ☑ 仲よしが集まって、他人と大いに語りあう。
- ☑ 大きな声で歌を歌う。
- パソコンを使って文章を書いたり、情報を集めたりする。
- マストレッチとか散歩とかスポーツをする。
- 耐力 高血圧、高脂血症は医者にかかって治しておく。
- ☆ 毎日ペーパードリップコーヒーを飲む。



アルツハイマー病にならない8箇条



- 1. 必ず禁煙
- 2. アルコールはちょっとだけが効く
- 3. 野菜と果物を多めに食べる
- 4. 青魚を欠かさない
- 5. BMI 22~25を維持する
- 6. コレステロールと血圧は下げておく
- 7. 適度にスポーツを続ける
- 8. 1日1回ペーパードリップコーヒーを飲む