

脳神経センター長からの一言 vol.13

認知症を防ぐ生活習慣 3 か条

認知症の新しい治療薬、ドナネマブ（商品名：ケサンラ）が医療保険で使えるようになりました。これはレカネマブ（商品名：レケンピ）に次ぐ、第二のアルツハイマー病のモノクローナル抗体製剤です。レカネマブが2週間に1回の点滴静注が必要でしたが、ドナネマブは4週毎でよい点がメリットといえます。ただ、副作用として脳浮腫や脳出血が起こる頻度は少し高いようです。これらは、アルツハイマー病で脳に蓄積する原因物質アミロイドベータ蛋白を取り除く治療法です。今後も、アルツハイマー病の根本的な治療薬の開発が進んでいくと期待されます。

でも認知症にならないに越したことはありません。昨年12月に日本神経学会九州地方会で大分大学医学部の木村成志准教授が、大分県臼杵市での多数の健常高齢者の観察研究の結果から、認知症にならない3つの生活習慣をお話しされていたので紹介します。

一つ目は、一日8000歩くらい歩いていると、認知症になりにくいということです。8000歩という相当な歩数です。車やエレベーターを使っていると、なかなか歩く距離は伸びません。ウォーキングが一番の認知症予防法です。

二つ目は、睡眠時間は7時間くらいが一番認知症になりにくく、それより短くても長くてもよくないということです。これは、アルツハイマー病で脳内に蓄積するアミロイドベータ蛋白が、夜間の睡眠中に脳から排除されるためとされています。夜間睡眠中は、身体を休め、脳内の活動も抑えられますから、日中よりは神経細胞の大きさが小さくなって、広くなった細胞間の間隙を抜けて水とともに不要な蛋白が排除されると考えられています。日本人は、世界的に見て睡眠時間が短い民族とされていますが、しっかり睡眠時間は確保したいものです。また、どうしても7時間以上寝てしまう人は、身体に何らかの合併症があることが多いようです。そのため、認知機能も低下しやすいのかもしれない。

三つ目は、一日90分お話しすることだそうです。対人コミュニケーションで脳が刺激され活性化されるためとされています。年を取るとますますおしゃべりが大事ということですね。

当院でも今年からドナネマブによる治療を始めます。認知症の全てに有効というわけではありませんから、アルツハイマー病か否か、治療薬の適応があるか否かの診断がとても大事です。物忘れにご不安のある方は、脳の健康診断と考えて、脳神経内科の物忘れ専門外来を受診されるとよいと思います（原則予約制なので病院にお問い合わせください）。

2025年1月15日
福岡中央病院 脳神経センター長
吉良潤一