

# 脳のはなし



物忘れ 認知症

アルツハイマー病

が気になりだしたら

第1回

## 最近ちょっと物忘れ： それは脳のサインかも

「最近、言葉がすぐに出てこない」「ちょっと物忘れが多くなった」と感じることはありませんか。年齢を重ねると、誰もが気になってくるのが、脳のはたらきです。新聞やテレビでも「認知症」や「アルツハイマー病」という言葉を目にする機会が増え、心配になっている方も少なくないでしょう。

脳は、膨大な数の細胞が協力し合って働くことで、その力を発揮しています。ところが、細胞が壊れたり、元気をなくしたりすると、記憶力の低下や思考の鈍りといった変化が現れやすくなります。では、脳の細胞を元気に保つ仕組みはどこにあるのでしょうか。

実は、脳の中では日々「ごみ」と呼ばれる不要な物質が生まれています。若いうちは「グリア細胞」というサポート役が活発で、ごみ

をきれいに片づけてくれるため問題にはなりません。しかし加齢とともにグリア細胞の働きが弱まり、ごみがたまると細胞が壊れる原因となることわかってきました。興味深いことに、天才物理学者アインシュタインの脳では、一般の人より多くのグリア細胞が存在していたとの報告があります。脳を健康に保つためには、ごみ処理する力が大きな鍵を握っていると考えられるのです。

さらに近年の研究では、ウイルス感染が脳にごみをためる要因になると注目されています。新型コロナウイルスやインフルエンザはもちろん、帯状疱疹を起こすウイルスもその一つです。これらのウイルスは、発熱や湿疹などの急性の症状だけでなく、脳の細胞にごみを生む可能性が

山野嘉久 やまの よしひさ  
聖マリアンナ医科大学  
脳神経内科 教授・医学博士

脳神経内科医として、ウイルスによる脳や神経の病気を長年研究し、診療ガイドラインの作成にも携わるなど、診療と研究の両面で活動している。日常生活に役立つ「脳の健康のヒント」をお届けします。



あると考えられています。実際、帯状疱疹ワクチンを接種した高齢者は、接種していない人と比べて認知症になるリスクが約20%低いという調査結果も報告されました。これは「脳のごみをためないこと」が認知症予防につながる可能性を示しており、とても興味深い知見です。

このように、脳を元気に保つには、ごみをつくらせないこと、ためないこと、そしてしっかり片づける力を維持することが大切です。だからこそ、毎日の生活習慣が重要になります。食事、運動、睡眠など身近な習慣の中に、脳を健康に保つヒントが隠されています。次回からは、脳の中にたまる「ごみ」の謎や、それを減らす薬や生活習慣の工夫についてご紹介していきます。ぜひ一緒に学んでいきましょう。