

# 脳のはなし

アルツハイマー病

認知症



が気になりだしたら

第4回

## 認知症を遠ざける14のヒントと、実はとても大切な『睡眠』の力

これまで、脳にたまる「ごみ」や、それを調べる検査、さらに取り除く治療についてお話ししてきました。では、そもそも認知症をできるだけ防ぐために、私たちは日常生活で何に気をつければよいのでしょうか。

最近、医学誌「ランセット」は、認知症の予防に関する14の重要な項目を発表しました。難聴、孤立、喫煙、過度の飲酒、肥満、頭のけが、大気汚染、視力低下、高いコレステロール値など、生活や環境を見直すことで改善できるものが多く含まれており、これらを整えることで、認知症の発症を遅らせたり、防いだりできる可能性があると示されています。

興味深いことに、この14項目の中に、「睡眠不足」という言葉は含まれていません。しかし実際に

が低下してしまいます。多くの研究で、6時間未満の睡眠が続く人は、十分に眠っている人に比べて、認知症のリスク

は、睡眠はこれら多くの項目と深く関係する、いわば「生活习惯の土台」のよう

なものです。睡眠が乱れると、血压や血糖が上がりやすくなり、気分も落ち込みます。さらに、睡眠は脳の中の「ごみ掃除」にも欠かせません。私たちが寝ている間、脳ではグリーンパティックシステムと呼ばれる仕組みが活発に働きます。これは、脳の中を流れる液体がゆっくりと巡りながら、アミロイド $\beta$ などの老廃物を洗い流す、夜間に専用の清掃システム

によってみましよう。

認知症予防は、特別なことをするのではなく、毎日の生活を少し整えることの積み重ねです。次回は、こうした予防の考え方を、より具体的な生活習慣の工夫としてご紹介します。どうぞお楽しみに。

■プロフィール  
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

