

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



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

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、認知症の予防に関係する14の重要な項目を発表しました。難聴、高血圧、糖尿病、運動不足、うつ、社会的孤立、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

は、睡眠はこれら多くの項目と深く関係する、いわば「生活習慣の土台」のようなものです。睡眠が乱れると、血圧や血糖が上がりやすくなり、気分も落ち込みやすく、活動量や人との交流も減ってしまいます。さらに、睡眠は脳の中の「ごみ掃除」にも欠かせません。私たちが眠っている間、脳ではグリ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巡りながら、アミロイドβなどの老廃物を洗い流す、夜間専用の清掃システムのようなものです。ところが、睡眠時間が慢性的に短かったり、眠りが浅かったりすると、この仕組みが十分に働かず、アミロイドβの排出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

が高くなる傾向があります。ことが示されています。言い換えれば、眠ることは「脳を休ませる」だけでなく、「脳を掃除する時間」でもあるのです。

このように、ランセットが示した14の項目を意識することに加え、質のよい睡眠を確保することは、認知症予防の大切な柱のひとつです。規則正しい生活、昼間の適度な運動、夜更かしを控えることなど、できることから少しずつ始めてみましょう。

認知症予防は、特別なことをするのはなく、毎日の生活を少し整えることの積み重ねです。今回は、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

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。