

## 認知症にならない生き方

医学博士 長 廻 紘

◆経 歴◆

1966年 東京大学医学部卒業

1968～1995年 東京女子医大消化器内科

1995～2004年 群馬県立がんセンター院長

### 1. はじめに

癌は治る病ですが、認知症は治りません。両者の違いは、癌は除去すれば治りますが、認知症は「大脳」という人の根幹を除去することができないため、治すことができないということです。

「癌はどのような病気か——癌で死なないために」(筑波経済月報2019年9月号掲載)で記した癌を治せる三条件の1つ、②「検査法」は認知症にも存在し、PETで神経細胞の異常を見つけることはできます。しかし、①原因と③治療法は未解明のままです。

神経細胞は、一度死んだら皮膚や消化管の細胞のように再生しません。それが認知症を理解する根本です。脳を構成する神経細胞(ニューロン)は、本体とそこから伸びる樹枝状(シナプス)からなり、シナプスで互いに結合して複雑な回路(神経ネットワーク)を形成します。

脳細胞本体は再生することはありませんが、神経ネットワークは日々更新(死滅と再構成)されています。神経回路の連結が増加(一個のニューロンが多数のニューロンとつながる)して、神経機能が増強し細胞死をカバーしています。

社会性の欠如は、そういった神経系の有効な変化にマイナス的に作用すると思われる。意識的にニューロン回路が増すように努力(社交・社会活動あるいは知的学習など)して、脳細胞の減少をシナプスのネットワーク拡充で補完することができます。

### 2. ただ生きるのではなく、よく生きる

認知症を予防するには、どのような生活習慣が認知症と関係しているかを解明することが唯一の対策です。

生活習慣病である認知症に罹らないためには、生活習慣、すなわち「生き方」が問われます。原因不明といっても、現に認知症に罹っている人の生活歴を逆にたどってみると、予防に関するある程度の指針を統計的に得ることはできており、現在、その面からの研究が進んでいます。

脳神経細胞の変性劣化である認知症は、中年に始まり25年くらいの潜伏期を経て顕病化するといわれ、中年期の怠惰な生活が直接の引き金を引くのではないかと考えられています。

「ただ生きるのではなく、よく生きる」。中年以降のある種の生活パターンが発症に関与することは、多くの研究者が認めるところです。脳の働きに個人差があるのは、前記の代償機能(神経回路の増加)の差によるものです。

また、教育歴が長く、活動的な生活を送っている人においては、脳細胞の欠乏を補う代償作用が大きいといわれています。鍛えれば育つ骨格筋とおなじです。

認知症は社会性の欠如、感覚における鈍感などといった生活習慣がもたらす可能性があります。人間はまず何よりも社会的動物です。社会から切り離された個人(ソーシャル・キャピタル欠如者)は、何者でもありません。社会に揉まれることは、

神経ネットワークの再構築に大きな力を発揮するといえます。図らずも求めずして孤独に陥りがちな人は、認知症への道を歩み始めているかもしれません。

聴力低下は、社交上大いに問題があります。いったん聴力障害が生じると、外からは敬遠され自分からも積極的に打って出るといふ面がなくなってゆくものです。中年期以降の難聴は、社会的孤立を促し、認知症の要因の10%くらいを占めるといふ推測もあります。

人間は眼、耳、鼻、舌、皮膚の五感を通じて外界とつながっています。感覚を鋭くし、すなわちアンテナを張り巡らし、周囲との接触を十分取ることは、認知症を防ぐ上で重要なことと思います。

五感の内でも眼（視覚）と耳（聴覚）は別格です。視力が低下すると日常生活にたちまち支障・不便が生じるのですぐ気づき、眼鏡やコンタクトレンズで矯正します。ところが聴覚の衰えは徐々にくるせいもあってなかなか気づかず、相当進むまで分からないことも多いのが現状です。加えて、補聴器はメガネほど進歩しておらず、慣れるのにも大変なので、聴力障害はいったん始まるとドンドン進む傾向にあります。

### 3. だれもが認知症の予備軍

ボタンを押せば洗濯はできる、風呂は沸く、室温は調節できるなどといった便利な生活のせいで、思考し工夫しなくても生きて行ける世の中になりました。手を使って身の回りのものを作る、道具を使いこなす、自分の足を使って移動するなどといったことがめっきり減った現代では、だれもが認知症の予備軍です。

現代生活が認知症の根本にあります。「人間存在の秘密は、単に生きるにあるのではなく、なんのために生きるのか、にある」というイワン・カラマーゾフの言葉を忘れた時代の産物が、認知症といえます。

### 4. おわりに

使わないと肉体は衰えます。内臓は自然に動いていますが、脳と手足は積極的に動かさないと、知らず知らずのうちに衰えてゆくものです。脳は、それだけが身体他部と独立して在るのではなく、全身、特に手足と密接な関係にあります。足は全身を支えるものであり、衰えた際、全身に与える影響もまた大きいのです。

「魚は内臓から腐り、人は頭と足から腐る」。意外と思われるでしょうが、頭より足の方が重要です。足が衰えると頭も衰えます。徘徊という言葉が示すように、頭が衰えても足は勝手に動きます。

人間は孤立しては生きてゆけません。他者との交わりの中で、「生きる真の喜び」に気づくこともあります。癌と認知症をいかに対処するかが「人生後半における最重要事」と言って過言ではありません。

罹っても治せる癌と違って、逃げ場のないことが認知症の最大の問題です。頭を鍛え（自分で考える）、世に出て人と交わりましょう。人生100年時代を「朗報」と受け取る向きが多いと思います。それは70歳以下の若い人の感想であって、実際に老年というものを経験している80歳以上のの人にとっては、必ずしもそうではありません。「こんな辛いことがまだ続くのか」と。

「認知症に関して何も分かってはいなくて、世の中で言われることの大部分は推測に過ぎない」というのが、私の偽りのない感想です。最近、政府が予防に関して発表して、すぐ取下げました。



(※画像はイメージです)