



2030年に向けて
世界が合意した
「持続可能な開発目標」です



一般社団法人地域連携ネットワークみえ

三重県伊勢市御薗町長屋1963

(株)エホリューション内 (☎0596-63-5080 FAX0696-65-7006)

E-mail info@3c-mie.net

<https://3c-mie.net/>



新年明けましておめでとうございます と、申し上げるところ、今年は元日から「お見舞い申し上げます」と言わなければならなくなっ
てしまいました。能登半島地震で被災されましたみなさまには一日も早く安堵する暮らしに戻られますようお願い申し上げます。

震災に加え、羽田空港での衝突事故、全国各地での火災などの報道があり、2024年の船出は荒波からの出立となってしまいました。
まさに危機管理が最重要な年明けです。

自分たちの生活を守るのは、先ずは自らが備え、日頃からの心がけが大切です。それは、健康管理も同じです。
そこで今回は、三重大学認知症センターの新堂晃大教授から有益な情報を投稿いただきました。

TSUMUGI 通信も毎月配信させていただき、もう46回目となりました。これもひとえに「ネットワークみえ」に集いご縁をいただ
いた皆様方のおかげです。これからも、相互扶助の精神で取り組んでまいりますので、引き続きご理解とご協力をお願い申し上げます。

一般社団法人地域連携ネットワークみえ 代表理事 川井 勝



三重大学 新堂教授

三重大学で取り組んでいる認知機能の低下予防、楽しく認知機能の改善を目指す「脳活塾」のご紹介

三重大学医学部附属病院 認知症センター、脳神経内科の新堂
晃大と申します。

2023 年は本邦で認知症に関する様々なニュースを目にする
機会があった年であったと考えます。大きな出来事として二
つ挙げることができ、一つは認知症に対する法律「**共生社会の実
現を推進するための認知症基本法**」の成立であり、認知症の人を
含めた国民一人一人がその個性と能力を十分に発揮しながら、

お互いに尊重しつつ支え合いながら共生する活力のある共生社会の実現を推進するというもの
です。そしてもう一つが、アルツハイマー病に対する新たな治療薬である**レカネマブ**の登場となり
ます。このように社会基盤の整備と新薬の登場という二つの大きな出来事がありました。

たくさんの方々が望まれていた認知症の新たな治療薬がアルツハイマー病の新薬レカネマブです。

アルツハイマー病初期の患者様に対しまして投与が可能な薬剤となっております。アルツハイマー病の初期の方に対しまして 2 週間に 1
回レカネマブの注射を行うことで、認知機能の低下が抑制されるというものです。抑制されるという少し複雑な表現になっておりますが、
これは薬剤を投与させていただくことで進行が緩やかになるというもので、進行しないとか症状が治るといったものではありません。認
知症の症状は結局のところ進んでしまうのですが、それでも薬剤を投与することでゆっくりにすることができるといえるものになります。効
果は初期のアルツハイマー病患者様に限られますので、ある程度症状が進んでしまうと薬剤の適応ではなくなってしまいます。

そして薬剤が皆様に安全に使用していただけるかといいますと、なかなかそうではありません。それはなぜかといいますとレカネマブの副
作用に脳の浮腫や脳の微小出血(ごく小さい出血)が存在するためです。このような副作用があることから、頭の MRI を実施させていた
だき、副作用が生じやすい方は投与を控えたほうが良いため適応外となってしまいます。

そのほか、ある種の遺伝子をお持ちの方はもともとから副作用が出やすいため注意が必要ともなります。では、せっかく新しい薬が出た
のに適応ではないと判断されたかたはどうしたらよいでしょうか、また初期のアルツハイマー病でない方はなにか良い方法はないかと考
えられるかと思えます。先ほども述べたように今回のお薬はアルツハイマー病を治すお薬でも進行を止める薬でもありません。

実際には進行を抑制する、進行をゆっ
くりさせるという効果の薬で、お薬を投与さ
せていただいても進行はしてしまいます。
ではどうしましょう？お薬が使えてもそう
でなくても、認知症となった方、認知機能が
低下し始めた方がご自分らしい生活をする
ことを考え、認知症の進行予防をすること
が大切になると考えます。それが現在推奨
されている予防のガイドラインとなります。

長生きをしますと誰しもが認知症になる
可能性があります。加齢が認知症の危険因
子だからです。そのほか認知症の危険因子
には、喫煙や過度の飲酒、睡眠障害、難聴、
血管障害などがあります(図1)。



図1. 認知症の危険因子

認知症の危険因子

加齢

血管障害

喫煙・飲酒

高血圧

ストレス

糖尿病

睡眠障害

頭部外傷

教育年数
の不足

フレイル
(寝たきり)

難聴

うつ病

最大の危険因子は「**加齢**」

「教育年数の不足」とは、教育を受けた年数のこと
学校教育を受けた年数が短いとアルツハイマーな
どの認知症リスクが高まるとの報告がある

また、「難聴」は、聞こえづらいことでコミュニケー
ションが減少することで、社会から孤立しやすくな
る。そして脳の萎縮が加速すると考えている



聞こえづらい方は
補聴器をつけよう

2019年に認知症の予防のためのガイドラインを世界保健機関 WHO が提唱し、高血圧や糖尿病、脂質異常症の管理や禁煙、適切なアルコール摂取量や体重管理など生活習慣病に関連することから、社会活動、認知機能トレーニングや運動習慣、栄養の管理など生活に関連することまで幅広く12の項目を挙げました(表1)。

生活習慣が原因となって引き起こされる生活習慣病が、認知症と深くかかわっており、日常的な運動や口腔をきれいに保つ習慣、またバランスのよい栄養を摂ることなども認知機能の低下を防止する上で重要とされています。生活習慣病に関連する内容はかかりつけ医の先生方をはじめとする様々な医療機関での治療、管理が重要となります。

一方で軽度認知障害や認知症と認知機能低下の診断された方々に関しては、ご自身で運動や趣味活動などを積極的に行っていただき継続して行うことで認知機能低下の予防に取り組んでいただくことが重要となります。しかし、社会活動、認知機能トレーニングや運動習慣に関してはこのようなプログラムが自治体ごとに設置されていることがありますが、まだ実施できる施設は限られています。私どもの認知症センターでは認知症診断後支援の取組みとして、軽度認知障害、軽症認知症と診断された患者様を対象に、認知機能低下予防を目的としたプログラムを実施する場を設けさせていただきました。

表1. WHO ガイドライン 認知機能低下および認知症のリスク低減

1. 身体活動による介入
2. 禁煙による介入
3. 栄養的介入
4. アルコール使用障害への介入
5. 認知的介入
6. 社会的介入
7. 体重管理
8. 高血圧の管理
9. 糖尿病の管理
10. 脂質異常症の管理
11. うつ病への対応
12. 難聴の管理



図2:脳活塾のちらし

「運動・口腔・栄養」と「e スポーツ」をテーマにした6か月間、週一回の25講座

運動、口腔の訓練はそれぞれリハビリテーションの専門家に、そして栄養は栄養士の指導、趣味活動として、身体機能が低下した方でも実施可能なのが e スポーツ です。私どもと三重県 e スポーツ協会と相談しプログラムを組み合わせ実施しております。血圧測定、歩数の確認など医療と楽しい取り組みとなる趣味や軽い運動などを行い、楽しく認知機能の改善を目指す「脳活塾」を2023年10月から開始いたしました(図2)。

このプログラムは、特別な設備はあまり必要なく、試験的に三重大から始めさせていただき、効果が確認できましたらより広めていきたいと考えております。特に e スポーツは、ビデオゲームやオンラインゲームを活用した対戦競技で、コントローラーでゲームの中の車を操作してドライビングを競ったり、リアルな太鼓コントローラーを使って演奏の腕を競ったりします(図3)。

これは座りながら実施が可能ですので、足腰が少し弱ってきて運動に不安がある方も簡単に参加していただくことができます。

先ほども述べましたが認知症は、加齢とともに発症のリスクが高まるため、高齢化社会においては誰しもがなる可能性のある疾患です。そんな中、法律も成立したことから高齢者の方々が要介護状態になっても、住み慣れた地域で自分らしく安心して暮らしていけるような地域包括ケアシステムの構築も各地で進められています。こうした社会システムもできつつあるので、認知症について強く不安を覚えたり、ネガティブなとらえ方をしたりするのではなく、「健康寿命」をのばせるような生活習慣にシフトする機会とポジティブにとらえていただきたいと考えています。そして、認知症と向き合うためには、まずは認知症を正しく理解することだと思えます。認知症、認知機能の低下については、診断されたご本人だけでなく周囲の方も様々な悩みを抱えやすいものです。しかし、一人で悩まないでください。



図3:e スポーツの様子

当院を含め、行政や地域の医療機関など、いろいろな相談窓口がありますので、ご相談をしてください(図4)。また、ご自身やご家族が認知症かもと心配になったらかかりつけ医の先生にご相談をされるというのはどうでしょうか。三重県では全国に先駆けて「認知症ケアの医療介護連携体制の構築事業」というものがされており、物忘れや行動の様子が変わったなど普段の気づきからご心配になられた方を対象にした脳の健康スクリーニングを行っております。これは三重県医師会の先生方と三重大大学医学部附属病院認知症センターとで連携し、会話などで実施が可能な簡単な認知症のスクリーニング検査をさせていただくものとなっております(図5)。実は三重県は認知症に関して全国でも進んだ事業を行っていて、様々な連携が行われています。

認知症、認知機能低下を少しでも遅らせるためには生活習慣病の管理や活動的な生活を行うことで少しずつ進行を遅らせるようにしましょう。

とにかく一人で悩まないことが最も重要で、当院をはじめとした窓口でご相談をしていただき、前に向いていただくことが良いと思います。

三重大学医学部附属病院 基幹型認知症疾患医療センター

電話相談

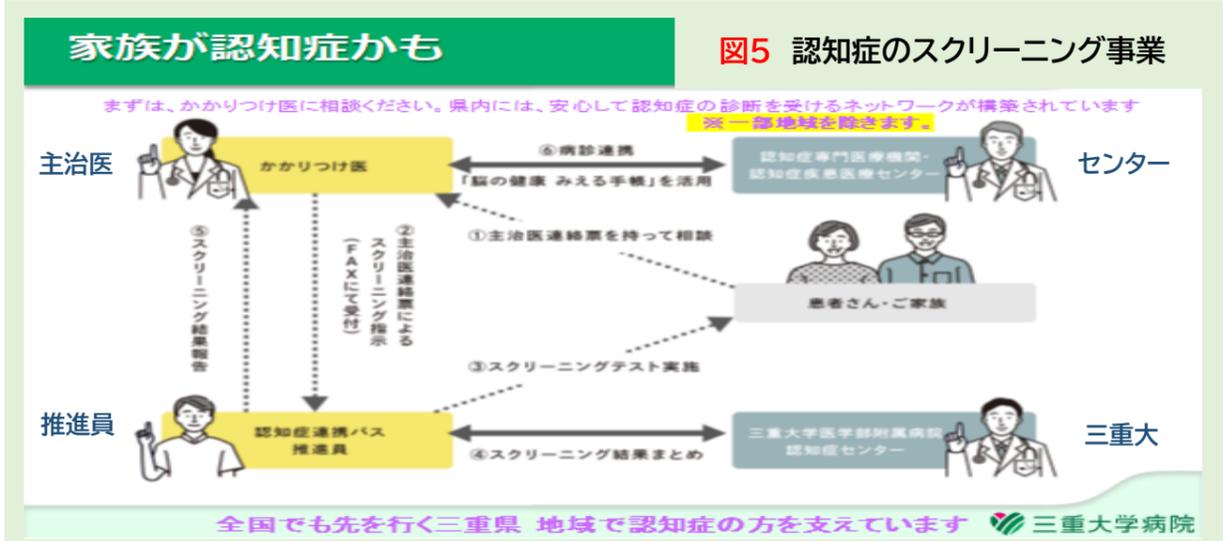
●もの忘れ、認知症のこと、
一人で悩まずご相談ください

059-231-6029

●開設時間：月曜日～金曜日
午前10時00分～午後12時30分
午後1時30分～午後3時30分
(年末年始、祭日は除きます。開設時間等の変更がある場合は随時、当センターHP
<http://www.m-dementia.com/>でお知らせいたします。)

- 相談内容・秘密は厳守いたします
- 相談は無料です(通話料のみご負担下さい)
- 保健師・社会福祉士が対応いたします
- 専門職の方のご相談も承っております

図4:三重大大学認知症センターの電話相談



後記：高齢化社会の真ただ中で認知症は3人に1人という予測がある中、いつまでも社会と関わっていくことが重要だと思います。