

特集
おもしろ研究・先生
XXV
SPECIAL
EDITION

認知機能を少しでも保つための
脳活っ塾の活動



三重大学医学部附属病院認知症センター・教授
新堂晃大 SHINDO, Akihiro
【URL】 <https://kyoin.mie-u.ac.jp/profile/2715.html>

● 認知症の新しい治療がスタート

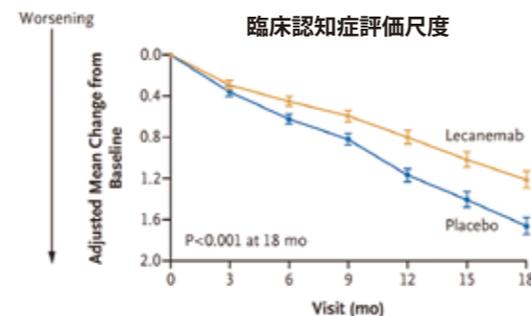
アルツハイマー型認知症は、もの忘れなど記憶の症状で発症する認知症の中で最も多いタイプの疾患です。脳内にアミロイドβ（ベータ）とリン酸化タウという2種類のたんぱく質が蓄積し、脳萎縮をきたして症状が出現します。

2023年、アルツハイマー型認知症の初期の方に対し、アミロイドβを除去する薬剤が日本で承認され、アルツハイマー型認知症の原因を除去する新しい治療がスタートしました。しかし一方でこの薬剤は認知症の方全員に投与できる薬ではなく、まだ副作用もあるため課題がある状況です。

アルツハイマー型
認知症の新しい治療が
始まったんだね

レカネマブによる認知機能低下抑制効果とレカネマブ 投与除外基準を有する割合

プラセボ（偽薬）に比べてレカネマブは認知機能低下を4-5カ月ほど遅くした



van Dyck CH, et al. N Engl J Med 2022

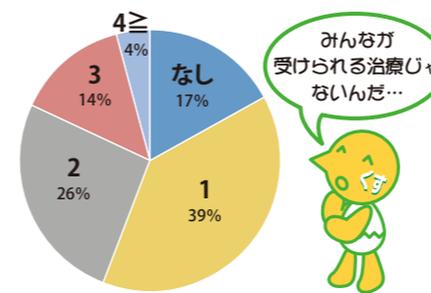
● 認知機能が低下しているといわれたらどうしたらいい？

認知機能が低下しているものの日常生活には支障がない状態の方を軽度認知障害 (MCI) といい、認知症と健常の間の状態を指します。MCIと診断されても16～41%程度の方が健常な状態に戻ると報告されています。認知症の発症には高血圧や糖尿病などの生活習慣病が関係しており、これらの予防が必要です。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が認知機能の低下を予防することも示されています。さらには様々な趣味活動が予防にもつながる可能性が示され、eスポーツも有効であることが近年報告されてきています。



医学部学生によるバイオリンとピアノ演奏
右から：梅澤さん、今市さん

レカネマブ投与の除外基準を有する人の割合なしの方が投与可能



vPitcock RR, et al. Neurology 2023

認知症のリスク低減と予防

加齢(年をとること)は、止められない!!
しかし認知症にならないための予防法はいくつかある

生活習慣病の予防

日本食中心の食生活+コーヒー(飲みすぎは注意)
体重の適正維持
ストレスをためこまず、規則正しい生活



運動する

運動で脳に刺激を
ウォーキングでは1日40分の歩行を週3回が目安

適正な睡眠時間

睡眠時間は短かすぎても、長すぎてもよくない
6時間～7時間が適正
質の良い睡眠



社会活動

人とコミュニケーション・交流をとることで、脳は刺激を受け与え活性化される
コミュニケーション・交流を通じて、喜びや楽しさを感じることは生きがい

知的活動

本を読む、クロスワードパズルをするなど、考えることで脳は刺激を受ける
いつもの行動に知的作業を加えるものおすすめ
最近ではeスポーツの効果も示されている



● 脳活っ塾で認知機能を保とう!

2023年10月に三重大学医学部附属病院の認知症センターは、認知機能低下を予防するプログラム「脳活っ塾」をスタートさせました。「脳活っ塾」は、楽しみながら脳を元気に活性化させることを目的とし、「運動・口腔・栄養」と「eスポーツ」をテーマにしたプログラムを実施しています。eスポーツは通常のスポーツとは違って、体力を競うものではないため、シニアでも気軽に参加することができます。さらに医学部学生によるバイオリンとピアノ演奏があり、音楽療法も行っています。このように様々なことを「楽しみながら」実施して脳の活性化をはかり、さらに脳MRIや高次脳機能検査を組み合わせることで認知機能を保つ取組を行っています。

