

## 【1部】重ねて認知症 今からでも遅くない！【最新研究】 アルツハイマー病になりにくい中高年が意識的にやっていること

今月も重ねてアルツハイマー病の新情報のご紹介。基本的には筋肉も脳細胞も「使えば衰えない」が原則。しかし、足腰の鍛錬は実感できるが、「脳」だけは難しい。しかも、我々一般人は脳科学の知見を踏まえていないのが多い。例えば脳トレで、分数よりも簡単な足し・引き算のほうが、脳は活性化(血流量が増える)するのだと云う。一方、現役時代に頭をものすごく使う研究職種だった人は認知症になりにくいと云う。歳を重ね重ねるほど、おろそかに出来ないのが「①運動習慣 ②食習慣 ③生活習慣」。そこで次が大切なところ。多くの人はこの3点を軽視して、「遺伝」「加齢」に押し付けてしまう。この分岐点で、反れたところから知らずのうちに、一つづつリスクを背負う選択をしているように思えるのです。歩くといっても、遅・早歩き、大・小股歩きをすれば、1日10,000も歩く必要もなく、そしてジョギングは、息を4拍交互に吸う・吐くを繰り返すことで1日3~5千歩・30分程度の運動効果で、アルツハイマー病の発症率が低下する、と25/4/30に、スペイン・バルセロナ研究所で公表されたのです。

### 目次

#### 【1部】アルツハイマー病になりにくい 中高年が意識的にやっていること . . . p 2

1. 中年期に運動量を増やすと、  
アルツハイマー病 (AD) のリスクが低下する . . . p 2
2. アミロイドβ(脳内ゴミ)というタンパク質の  
脳内の蓄積量を比較 . . . p 3

#### 【2部】認知症、分かってきた危険因子と残る謎

3. アルツハイマー型認知症 患者の6割が持つ遺伝子 . . . p 4
4. アルツハイマー病の所見があっても、  
認知機能が低下しない人も . . . p 5
5. 脳の代替機能を、日ごろ 低下させないことも重要 . . . p 6

#### 【3部】認知症になりたくない人に ナン・スタディの知見

##### 【著者先生方・報告者の紹介】

- ・伊藤左知子氏=医療ジャーナリスト：プロフィール
- ・鳥羽研二 プロフィール：国立研究開発法人国立長寿医療研究センター理事長
- ・ヴィッド・スノウドゥン プロフィール (【3部】 <100歳の美しい脳>の著者)
- ★Web から拾った健康のお話 (薬の副作用と認知機能障害) (Ctrlkey+クリック)



## 1. 中年期に運動量を増やすと、 アルツハイマー病 (AD) のリスクが低下する

中年期に運動量を増やしておく、  
後年のアルツハイマー病 (AD) の  
発症リスク低下につながることを  
示唆するデータが報告された。

スペイン・バルセロナ国際保健研究所の **Müge Akinci** 氏らの研究によるもので、  
詳細は、「**Alzheimer's & Dementia**」誌 に、25年4月30日掲載された。

運動習慣が、後年のアルツハイマー病 (AD) のリスクを低下させる  
可能性のあることは既に知られていて、アルツハイマー病 (AD) の 13%は、  
運動不足が関与して発症するという報告もある。しかし、中年期の運動習慣の変化が  
高齢期の AD のリスクに、どのような影響を及ぼすのかまでは、明らかになっていない。

**Müge Akinci** 氏らは、この点について、スペインにおけるアルツハイマー病 (AD) の  
患者と家族に関する研究 (※ALFA 研究) のデータを用いた縦断的解析を行った。

※ALFA 研究：超短パルスレーザー光の高強度化により、アト秒領域の光パルスの  
発生が可能になり、物質系の極限的に短い時間応答を調べることが可能になった。  
今、※アト秒科学と呼ばれる物質科学と生命科学を含む広い基礎研究の領域が開か  
れようとしているのです。そして、究極の時間応答を持つデバイスの開発などのへの  
応用に期待が高まっている。国内外の研究者がアト秒領域のパルス光を活用し、基礎  
及び応用分野の研究を推進する場として、アト秒レーザー光源を備えた  
「アト秒レーザー科学研究施設」(ALFA: Attosecond Laser Facility) 建設を目指して。

※アト秒科学：3人の研究者グループが2023年度のノーベル物理学賞を受賞された。  
アト秒光パルスとは、アト秒 (1アト秒 = 10のマイナス18乗秒 = 100京分の1秒)  
という非常に短い時間の光信号のこと。物質中の電子は、物質の構造、機能、反応を  
支配しており、構成原子の周りを超々高速で運動していることが知られることとなった。

対象者は、年齢が45~65歳でADリスク (家族歴など) を有しており、  
研究参加時点 (ベースライン) で、認知機能障害がなく、  
ベースラインと追跡調査時における脳画像検査データや、  
運動習慣に関するデータに欠落のない  
337人 (ベースライン年齢  $60.5 \pm 4.78$  歳、女性の場合 62%)。

研究参加時点 (ベースライン) と追跡調査の間隔は、平均  $4.07 \pm 0.84$  年だった。  
運動を、やっているか否か、および、  
世界保健機関 (WHO) が推奨する運動量

(週に中強度運動を、150～300分 or 高強度運動を75～150分)を、満たしているか否かにより、全体を5つに分類した。

・一つ目の群は、

研究参加時点 (ベースライン) と、追跡調査の2時点ともに運動を行っていない「座位行動維持群」で29.4%。

・二つ目は、

2時点ともに運動はしていたもののWHOの推奨を満たしていない「非遵守群」24.3%。

・三つ目は、

2時点ともにWHOの推奨を満たしていた「遵守群」16.9%。

・四つ目は、

遵守から非遵守または、運動せずに変化した「非遵守への変化群」13.6%。

・五つ目は、

非遵守または、運動せずから遵守に変化した「遵守への変化群」15.7%。

## 2. アミロイドβ(脳内ゴミ)というタンパク質の脳内の蓄積量を比較

年齢、性別、教育歴、遺伝的リスク因子(※ApoE4⇒次ページ)の影響を調整後、「座位行動維持群」を基準として、アルツハイマー病(AD)の発症にかかわるアミロイドβというタンパク質の脳内の蓄積量を比較すると、

「遵守への変化群」は、その増加量が有意に少ないことが分かった(P=0.014)。また、「遵守群」を基準とする比較では、「非遵守への変化群」は、アミロイドβの増加量が、有意に多いことが分かった(P=0.014)。

※ApoE4: アポリポタンパク質 E4 (APOE4<読み方: アポイー4>) : アルツハイマー病の主要な感受性遺伝子で、脳の毛細血管周波細胞の変性や血管脳関門(BBB)の崩壊の加速と関連している。ApoE4を1つ持っている、アルツハイマー病の発症率は約2～3倍になるが、2つ持っている、11～13倍にもなる。日本人はApoE4の遺伝子型頻度が、約10～19%と推定されている。ApoE4のさらに詳しくは「認知症、分かってきた危険因子と残る謎」P0ご参照。

論文の上席著者であるバルセロナ研究所の Eider Arenaza-Urquijo 氏は、

- 「われわれの研究結果は、アルツハイマー病(AD 予防)のための公衆衛生戦略として中年期の各個人の積極的な運動を推奨することの重要性を裏付けるものだ。
- 運動量の増加を促す介入が、将来のAD罹患率を低下させる鍵となる可能性がある」と話している。(出典: HealthDay News 2025年5月2日

-against-alzheimers Copyright © 2025 HealthDay. All rights

## 【2部】認知症、分かってきた危険因子と残る謎 NIKKEI STYLE (健康・医療)

日経 Gooday  
カラダにいいこと、毎日プラス

### アポリポたんぱく

認知症患者の約60%は、**アルツハイマー型**認知症で、約20%は、**脳血管性**の認知症といわれている。近年、**アルツハイマー型**認知症の患者の6割が、**遺伝的要因**を、持っていることが分かってきた。

特に、**アポリポたんぱく** E (以下「ApoE」、読みは「アポイー」) の対立遺伝子のひとつ、ApoEε4 (以下、ApoE4) を、持っている人の発症率が、高いことが分かっているという。

国立長寿医療研究センター理事長・総長の**鳥羽研二**先生に話を聞いた。

※**アポリポたんぱく**は、血液中の**コレステロール**や**脂肪**の運搬にかかわる**たんぱく**の一種で、それを決める遺伝子に**ε2,3,4** (3種類) がある。

### 3. アルツハイマー型認知症 患者の6割が持つ遺伝子

認知症で最も多いアルツハイマー型認知症は、  
**脳**に**アミロイドベータ**と呼ばれる**異常なたんぱく質**がたまること、原因の一つとされているが、**アミロイドベータが蓄積する原因**については確かなことはまだ分かっていない。

しかし、**アルツハイマー型認知症**の**発症**には、**加齢**や**遺伝**のほか、**糖尿病**や**高血圧**などの**生活習慣病**が関わっていることが、これまでの研究から分かっている。

また、**遺伝要因**の中でも、**ApoE**の**対立遺伝子ε4** (以下、**ApoE4**) が大きく関与していることが分かってきた。

「**ApoE** 遺伝子には、**ApoE2**、**ApoE3**、**ApoE4** というタイプが、**3種類**ありますが、中でも、**ApoE4** を持っている人は**アルツハイマー型認知症**を**早く発症しやすい**ことが、分かっています」と、鳥羽先生。  
ちなみに、**ApoE4** を持っているかどうかは、遺伝子検査で調べるのは**可能**。

## ApoE 持つ人には、認知症の予防法が効かない？

鳥羽先生によれば、ApoE4 を持っている人は、平均 70 歳代で、アルツハイマー型認知症を発症するという。

また、この遺伝子 (ApoE4) を持っている人は、生活習慣の改善など、一般的に良いと言われている認知症の予防法が効きにくい。例えば、少量であれば認知症予防になるとされるアルコールも、ApoE4 を持つ人は、効果がないか逆効果の可能性もある厄介な因子なのだという。

「アルツハイマー型認知症の患者さんの中で、ApoE 遺伝子を持っている人は 6 割くらいいるといわれています。つまり、アルツハイマー型認知症になりやすい人で、食事や運動などの生活習慣の改善で、発症を予防できる可能性のある人は、3分の1程度ということになります」と鳥羽先生はいう。

### 4. アルツハイマー病の所見があっても、認知機能が低下しない人も

では、ApoE4 を持っている人はどうすればいいのだろうか。

ApoE4 遺伝子を持っている人は、

「平均 70 歳代でアルツハイマー型認知症を発症するとされていますが、これは平均年齢なので、実際には 60 歳で発症する人もいれば、90 歳で発症する人もいます」と、鳥羽先生。

この差がどうして起こるのかは、今はまだ分かっていないが、将来、それが分かれれば 予防策につながる可能性は高いという。また、人によっては、脳にアルツハイマー病特有の変化が表れても、認知機能が低下しない場合もあると鳥羽先生は話す。

「実は興味深い研究報告があります。それは、1986 年から始まったアメリカのノートルダム教育修道女会のシスター 678 人を対象にした ※ナン・スタディです。食事や日々の生活がほぼ同じ 修道女たちの亡くなった後の脳を解剖したところ、60 人の脳にアミロイドベータの蓄積など、アルツハイマー病の所見がみられたのですが、そのうち 4分の1の人は生前、認知機能には、異常がなかったのです」と、鳥羽先生。

つまり、遺伝的な要因を持っている人で、

脳にアルツハイマー型認知症特有の所見が出ていたとしても、

認知機能が衰える人と、衰えない人がいるということが分かってきたのである。

ということは、遺伝的な要因として、ApoE4 を持っている、アルツハイマー型認知症が

進行したとしても、何らかの方法で、認知機能の低下を遅らせることができる可能性があるともいえる。

※ナン・スタディ (<nun study> (修道女 研究) ノートルダム教育修道女会) では、若い修道女のころに、知的で難解な文章を、読んだり・書いたりした人は、認知機能の低下が、少なかったという。

## 5. 脳の代替機能を、日ごろ 低下させないことも重要

もう一つ留意しておきたいのが、**加齢**とともに、誰でも脳血管障害の危険性が高くなると、いうことだ。**アルツハイマー病に脳血管障害が加わると、認知機能の低下が著しく進行する可能性**がある。その意味で、日ごろ、脳血管障害などの予防は、とても大切だ。

「実は **ApoE4** は、動脈硬化の危険因子でもあるんです。もともと**脳**というのは、一部が損なわれても、他の部位が失われた部位の機能を補う働きをします。ですが、動脈硬化が放置などで進行すると、心筋梗塞や脳梗塞を起こし、アルツハイマー型認知症の人の場合、残された脳の機能を、さらに低下させる可能性もあるんです。ですから、脳血管障害を起こさないためにも、生活習慣病の予防は、とても大切なんです」と鳥羽先生は話す。



今月の報告した人 伊藤左知子氏=医療ジャーナリスト：プロフィール  
医療、科学、経済など、料理本、仮想ムック本など幅広く活動中。  
時代をリードする雑誌 AG では写真エッセイ、ひとり旅の推進をテーマにした記事を連載中。また、小説も執筆中。



**鳥羽研二(とばけんじ)Profile**：国立研究開発法人国立長寿医療研究センター理事長。1978年東京大学医学部医学科卒業。84年東京大学医学部助手、89年テネシー大学生理学研究員、96年フリンダース大学(オーストラリア)老年医学研究員、96年東京大学医学部助教授、2000年杏林大学医学部高齢医学主任教授、06年杏林大学病院もの忘れセンター長(兼任)を経て、10年4月独立行政法人国立長寿医療研究センター病院長に。14年に独立行政法人国立長寿医療研究センター理事長・総長、15年に国立研究開発法人国立長寿医療研究センター理事長に就任、現在に至る。日本老年医学会副理事長、日本老年学会理事、日本応用老年学会理事、日本認知症学会理事。(主な著書)『ウィズ・エイジング—何歳になっても光り輝くために』(グリーンプレス/2011年)など著書多数。

### 【3部】認知症になりたくない人に ナン・スタディの知見

『100歳の美しい脳 アルツハイマー病解明に手をさしのべた修道女たち』（より引用）  
著者：デヴィッド・スノドン（2020年7月23日 / 2024年12月4日更新）



**認知症**になりたい人はいないでしょうが、かと言って、そうならないために、なんらかの**予防策**を講じている人は、多くはありません。

と言うのも、認知症になる原因を理解していなければ、**予防のしようがありません**から……

日本では知られていませんが、

**デヴィッド・スノドン**教授らが行った有名な**”nun study**（修道女研究）”を知れば、あなたも認知症の予防を始めたいと、**思うのではない**でしょうか。

**ナン スタディ**（nun study）とは

人生 **100年時代**は、いいことばかりではありません。

長寿は、健康であってこそ、めでたいことですが、

認知症を患って、長生きすることは必ずしも喜ばれません。

認知症予防と、そのための原因究明は、人類の最重要課題のひとつです。

**アルツハイマー病**の原因を突き止めたいと、

考えていた疫学者の **デヴィッド・スノドン**教授らは、

修道院で生活する修道女（nun）たちに着目しました。

**修道女**たちは、ほぼ 18歳で修道院に入りますが、その後、**生涯独身**を通し、同じような**仕事と同じ収入、同じ食事、煙草を吸わず、**

さらには、受けられる**医療**も含めて、ほぼ**同じ環境**で生活します。

その結果、他にはあり得ない **均質な環境**において**個々人を比較**できるため、**修道女**たちは**疫学研究**にうってつけなのです。

**デヴィッド・スノドン**のセレンディピティ（思いがけないことの発見）

ある日、研究に協力してくれている**ノートルダム教育女子修道会**の修道院を歩いていた**スノドン**は、**保管庫の部屋**の存在に気づきます。

その**保管庫**には、所属する**修道女全員**の**以下のデータ**が保存されていました。

疫学研究者にとって、こうした記録に出会う事は、  
考古学者が、未発掘の墓所を発見したようなものだったのです。

- ・ハイスクールの成績証明書
- ・写真
- ・自分で書いた半生記（22歳時）
- ・シスターの子供時代から、晩年までの詳細な記録
- ・死亡記録

**ジム・モーティマー**の「**ブレイン・リザーブ**」

この保管庫の記録が縁となり、**スノウドン**は、  
老人医学の研究者である**ジム・モーティマー**とともに、  
彼の「**ブレイン・リザーブ**（認知機能の低下にブレーキをかける「認知予備能」）」  
仮説の検証を、修道女たちと行ったのです。

「**ブレイン・リザーブ**」仮説

胎児期から**思春期**に至るまでの脳の発達の具合によって、**強い脳**と**弱い脳**ができる。

**強い脳**は、基礎体力がしっかりしているので、  
**アルツハイマー病**になって組織がやられても、症状が出ない。  
可塑性の高い**柔軟な脳**は、一部の組織が病気でだめになっても、  
**神経細胞**が、新しい接続を創り出して機能を維持することができる。

ノートルダム教育修道女会の協力

研究の主旨と下記**3**点の協力を修道女たちに依頼すると、  
その内容の厳しさにもかかわらず、**彼女達**の多くが賛同し協力を約束してくれました。

その結果、**ナン・スタディ**は、

プログラムの対象者**1027**名中**678**名が参加する大規模なスタディとなったのです。  
本書が出版された時点で修道女の**脳の解剖**は**300**例に及びました。

<1> 修道院に保管されている修道女の**個人記録**や**利用記録**を提供すること

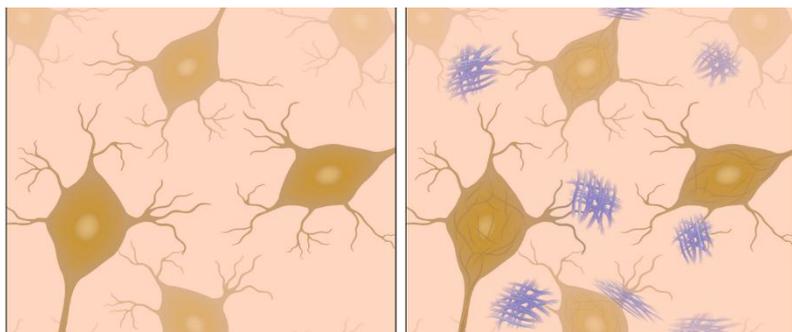
<2> 年1回、**身体能力**と**精神能力**の詳しい検査を受けること

<3> 死後、脳を取り出して解剖すること

スライスされた脳を調べてわかったこと

**アルツハイマー病**に冒された脳の二大特徴は、  
**神経原線維** 変化と**プラーク**（**脳のゴミ・アミロイドβ**）の存在です。

(脳神経のイメージ 左：健常者、右：アルツハイマー患者)



スタディがスタートし、修道女たちの死亡に伴って 脳の解剖が始まると、多くのケースは、アルツハイマー病が 脳を破壊した証拠として 脳の萎縮があり、

健常者では、**1,100g～1,400g** あるはずの脳の重量が、**1,000g** に満たない状態でした。さらに、脳の表面の**大脳皮質**に刻まれた **シワ**や**溝**にも、変化が生じていました。

しかしながら、**ナスタディ**では、一般的なものとは異なる意外な症例も 見つかったのです。いくつかを、同書から拾ってみましょう。

#### ★シスター・マリア (82歳死亡)

脳の重さが **1,160g** あり、萎縮が強いわけではなく、神経原線維変化とプラークの数を数えると、ステージIIに該当し、通常、プラーク分類でステージV、あるいはVIに、ならないと、アルツハイマー病の症状が出ないというのが通説であったにも関わらず、シスター・マリアは、生前に強い認知症の症状が出ていた。

知見👉 アルツハイマーの症状が軽くても認知症を発症したケース

#### ★シスター・マーガレット (91歳死亡)

脳の重量は **970g** しかなく、脳に通じる動脈にアテローム性動脈硬化が認められた。

海馬に見られる神経原線維変化は **90%**に及び、プラークまでできていた。総合的に考えると、プラーク分類でステージVであったことから、もっと、早期に認知症の症状が出ていても不思議ではなかったが、**85歳**までは認知能力に支障がなかったことが記録されている。

知見👉 アルツハイマーの症状が重くても、発症を抑え続けたケース

#### ★シスター・バーナデット (死亡年齢不詳)

脳の重量は **1,020mg**。極小でもギリギリ正常の範囲内。海馬と新皮質に神経原線維変化があり、それは、前頭葉にまで及んでいた。新皮質にもプラークもたくさんできていて、プラーク分類でステージVIであり、アルツハイマーが、最も重い状態であった。

しかしながら、心臓病でなくなるまで 知的能力は全く正常であった。強靱な抵抗力。逃げおおせた人であったと言える。

知見👉 アルツハイマーの症状が重くても、発症しなかったケース

★シスター・ローズ (100 歳死亡)

脳の重さは 1,280g で、プラーク分類はステージ 0<ゼロ>だった。

100 歳で死ぬまで、精神検査で高得点を維持し続けた。

知見👉 アルツハイマー病は高齢者が避けられない病気ではないことを物語るケース

認知症の発症は、必ずしも神経原線維変化とプラーク (アプロイド β) の存在という

アルツハイマー病の症状のレベルだけによるものではありません。

では、認知症の発症に影響がある他の因子は何なのでしょうか？

言葉とともに

同修道女会は誓願する (22 歳時) 際に、半生記の提出を義務付けていました。

その半生記は、保管庫に全員分保管されていました。

その半生記は、200 から 300 語程度で 1 枚の紙に、①出生地、②親の出自、

③子供時代の興味深く教訓的な出来事、④通った学校、⑤修道女を志したきっかけ、

⑥宗教、⑦特筆すべき出来事 を、記します。

これを読み返すと、当時における修道女の人生に対するスタンスと語彙力を判定することができたのです。

モーティマー (P11) と スノウドン(P11)は、言語学者と協力して、

修道女たちが 22 歳時に、書いた半生記を 言語処理能力を表す意味密度と短期記憶に関連する文法的複雑さの 2 点から分析し、修道女たちの現状と比較を行いました。

その結果、数十年前に書かれた半生記の文章に見られる意味密度と、

現在の認知テストの間に、はっきりした相関関係を見つけたのです。

22 歳の時に、意味密度の高い半生記を書いた修道女は、高い認知能力を維持し続けることができたのです。モーティマー (P11)の言う、可塑性が強く柔軟な脳だったのです。

高齢になっても、認知症にならない 修道女は、

人生の早いうちから語彙が豊富で、子供の時にいろいろな種類の文章を読んでいたため、

柔軟で強い脳がアルツハイマー病に対する抵抗力を有していたのですが、

22 歳のときに書いた半生記の意味密度の得点が低かったシスターは、

既に何らかの形ですでに脳に障害が発生していたのではないかと考えられています。

では、子供にどうしてやればいいのか? 「読み聞かせ」ですね。

意味密度を、左右するものは語彙力と読解力。語彙力と読解力を高めるには、子供が小さいうちから本を読んで聞かせるのが一番。(考える力・知力を育てるのも重要)

脳は生涯を通じて変化し、成長続けるが、発達が最も著しいのはやはり生まれて間もない頃なので、誕生後、乳児期から幼児期にかけて、子供の脳は凄まじい勢いで成長していく。性的成熟が始まるずっと前から、脳の中では神経細胞同士の無数の接続が行われている。

脳の発達には、その時々の経験が決定的な影響を及ぼす。  
つまり私たちの努力次第で、子供の脳の最大の力を引っ張り上げ、方向を決めることが可能になると言うことだ。

「100歳の美しい脳」(株)DHC (P13「書籍イラスト」をご参照)・脳卒中の影響  
ナンスタディは、意味密度に加えて、アルツハイマー病と脳卒中の相互作用が認知症を招くことを証明しました。

アルツハイマー病と診断できるだけのプラーク (アミロイドβ) 及び、神経原線維変化が、同時に起こっている場合に、ラクナ梗塞と言われる

小さな梗塞が1つでもあると、93%の修道女が認知症になっているのに対して、同じ状況であったとしても、ラクナ梗塞が全くない場合には、認知症の発生率は57%に過ぎなかったのです。

小さな脳梗塞であるラクナ梗塞の有無が、認知症の発症に大きく影響することが明らかになりました。

(ラクナ梗塞) 脳の深い部分を流れる細い血管が詰まって起こる脳梗塞の一種

### 【アルツハイマー病と脳卒中の相互作用】

脳の解剖を行った結果 (脳の解剖数 241)

・ <u>認知症と診断された修道女</u>	118名
・そのうち <u>アルツハイマー病だけ</u>	43.0%
・ <u>アルツハイマー病 + 脳卒中</u>	34.0%
・ <u>脳卒中だけ</u>	2.5%
・ <u>その他の原因</u>	20.5%

アルツハイマー病が進行した脳に小さな梗塞が起きると、それが、スイッチの役目を果たして、認知症の様々な症状が現れます。逆に梗塞を経験していない脳は、アルツハイマー病による損傷がある程度修復しながら、症状を抑えることができるのです。

プラーク (アミロイドβ<脳のごみ>) 及び、神経原線維変化の予防法は、

いまだに解明されていませんが、認知症になりたくなければ、できることから始めましょう。

まずは、脳卒中を予防することです。

脳卒中のリスクを減らす

脳卒中は、脳の血管が破れるか詰まるかして、脳に血液が届かなくなり、脳の神経細胞が障害される病気で、以下の **4 つ** に分類されます。

- (1) 脳梗塞 (脳の血管が**詰まる**)
- (2) 脳出血 (血管が**破れる**)
- (3) くも膜下出血 (**動脈瘤**が破れる)
- (4) 一過性脳虚血発作 (TIA) (脳梗塞の症状になる)

### 認知症予防

脳卒中の 5 大危険因子 は、以下の通りです。該当するものがあるでしょうか？

1. 高血圧 (血圧が **140/90mmHg** 以上)
2. 糖尿病
3. 脂質異常症
4. 不整脈 (心房細動)
5. 喫煙

最後に、大腸がんで、**101** 歳で亡くなった シスター・メアリー の死亡時の体重はわずか **32** キロ、脳の重さは **870** グラムしかなく、神経原線維変化 は平均の **3 倍** ありましたが、**101** 歳まで 正常な認知機能を保ちました。彼女の脳に梗塞は ひとつもありません でした。

シスター・メアリー のケースは、アルツハイマー病を発症 していても、認知症になるとは限らない ことを語っています。特に 梗塞がなかった ことが、その原因ではないか とされています。

認知症は予防できます。幼児の頃から可塑性のある強い脳を育てるとともに、脳卒中の予防に生活習慣を見直す こと。認知症は、死の前の人生の総決算 と言えるかもしれません。認知症の発症に対する予防に加えて、認知症になってしまった際の備えとして 任意後見制度 と 意思能力喪失へ備え について ご案内 しています。

興味のある人は下のリンクから。要約すると、「認知症のリスク」は、どこにある のか？

- ・ 認知症の原因 の約 **50%** 以上を占める アルツハイマー病の原因 と考えられている 脳内の神経原線維変化 と アミロイド β (脳のごみ) の蓄積は、若年時 (40 代) から、すでに 始まっていて、症状が出るまでに長い時間 がかかる。
- ・ 意味密度 が、高い強い脳 は、基礎体力がしっかりしている ので、

アルツハイマー病になって、組織がやられても、症状が出にくい。

それには、弱年時からの読み聞かせが有効

・アルツハイマー病が進行していても、必ずしも認知症を発症するとは限らない。  
しかし、脳梗塞の発生は、アルツハイマー病と相まって認知症の発症のスイッチとなるため、脳卒中の予防が認知症の予防に繋がる。



普及版

### デヴィッド・スノウド (P11) プロフィール

ミネソタ大学にて疫学の博士号を取得。1986年に「ナン・スタディ」の予備研究に着手、1990年にケンタッキー大学メディカルセンター内サンダーズ＝ブラウン・エイジング・センターに移り、「ナン・スタディ」を本格的に開始。「言語能力とアルツハイマー病との関係」について初めて論及するなど、多くの成果を発表し、アルツハイマー病研究における第一人者として常に注目をあびている。ケンタッキー大学神経学教授。

(本データは、この書籍が刊行された当時に掲載されていたものです)

100歳の  
美しい脳

アルツハイマー病解明に手をさしのべた難病患者たち

Aging with Grace

### サー・ジョン・クリフォード・モーティマー (P11) プロフィール

イギリスの法廷弁護士、劇作家、脚本家及び作家である。法廷弁護士であったが、1936年ロンドンタクシーのドアフレームに頭をぶつけて失明した。もっとも、その後も妻らの助力を得て従前どおり業務を継続していたことから、他の家族はクリフォードの視力喪失の事実を明確には、認識していなかったという。



普及版

### ある人の読後感 (フォーマット: 単行本)

アルツハイマー病の研究対象が、ノートルダム教育修道女会という特殊な世界に限定されているので、「高齢者の健康問題」と「シスター」の二つのテーマが上手く絡み合った内容に興味深く読めた。

酒、喫煙に無関係で、規則正しい清貧の生活を送るシスターたちの健康を追跡調査する着眼点がまず素晴らしく、小遣い稼ぎの養鶏を機に疾学の道に進んだ作者を始め、シスターたちの入門の動機を含めた自伝が紹介されているので、研究者たる作者とシスターたちのキャラクター

とやりとりにユーモアがあって、堅苦しくならずにいて読みやすい文章に好感が持てた。

シスターたちの食生活を紹介している後半では、トマトやスイカなどに含まれるリコピンが、シスターたちの身体機能と強い相関関係を示していたりと、示唆に富み実践できそうな話も参考になりました。

強い宗教心で結ばれたシスターたちの老齢に対する不安や悩みを、著者が柔軟に対処する姿勢も良く、本書が医学的な知識の解説だけに留まらないものを感じさせる。

巻頭にモノクロ写真で、本書に登場するシスターたちの当時の写真も掲載されているので親しみが持てる。