

2021年10月20日

古和久朋教授の講演「認知症予防のために今すべきこと」について、  
神戸新聞（2021年9月18日 朝刊）に掲載されました。

北摂情文懇

# 「生活で認知症予防を」

## 古和神大院教授が講演



北摂情報文化懇話会（事務局・神戸新聞北摂総局）の9月例会が17日、三田市けやき台1のザ・セレクトンプレミア神戸三田ホテルであった。神戸大学大学院保健学研究科の古和久朋教授が「認知症予防のために今すべきこと」と題して講演し写真。また、同研究科の吉本雅彦名誉教授が、神戸大が取り組む認知症予防・健康増進サービスの「コ

グニケア」について説明した。古和教授の講演要旨は次の通り。

認知症とは、いったん正常に発達した知的機能が持続的に低下し、記憶や思考判断、言語など複数の認知機能障害が出るため、社会生活に支障がある状態のこと。認知症を発症すると、「俺はどいつも悪くない」「物忘れもしないし、車の運転も平気」など、自分の能力の客観的な評価が極めて難しくなる。

認知症の原因は、アルツ

ハイマー病が3分の2を占めており、その脳内で起きる変化が分かってきた。まず、脳の中に「老人斑」がたまる。次に神経原線維変化がたまる。これらの結果として、神経細胞の数が減り、脳がやせて認知症が発症する。

6月には、条件付きだが18年ぶりにアルツハイマー病の新薬が米国で承認された。いよいよこういう時代がきた。ただ、現時点では発症後の薬物治療による回復は難しい。未発症者対象の薬物療法もあるが、必ず

しも安全というわけではない。

では、薬以外で認知症をどう予防するか。脳内で最初に起きる変化が老人斑の増加で、蓄積させないことが重要だ。例えばポリフェノールは、老人斑の分解作用が期待されている。質の良い睡眠も大事だ。

認知症予防のためにすべきことは、規則正しい生活▽適度な運動▽腹八分目▽血圧が高ければ治療を▽禁煙▽飲酒は適度に▽趣味などがある。こういったことをより具体的に実現するため、神戸大学では「コグニケア」に取り組んでいる。

（まとめ・土井秀人）