

認知症とがんを予防するコツ

- 1) 認知症の**原因**がわかれば認知症予防ができる！
- 2) がんの**原因**がわかればがん予防ができる！

2019, 7, 13 認知症町民公開講座
2019, 8, 3 身体障害者福祉協会講演会

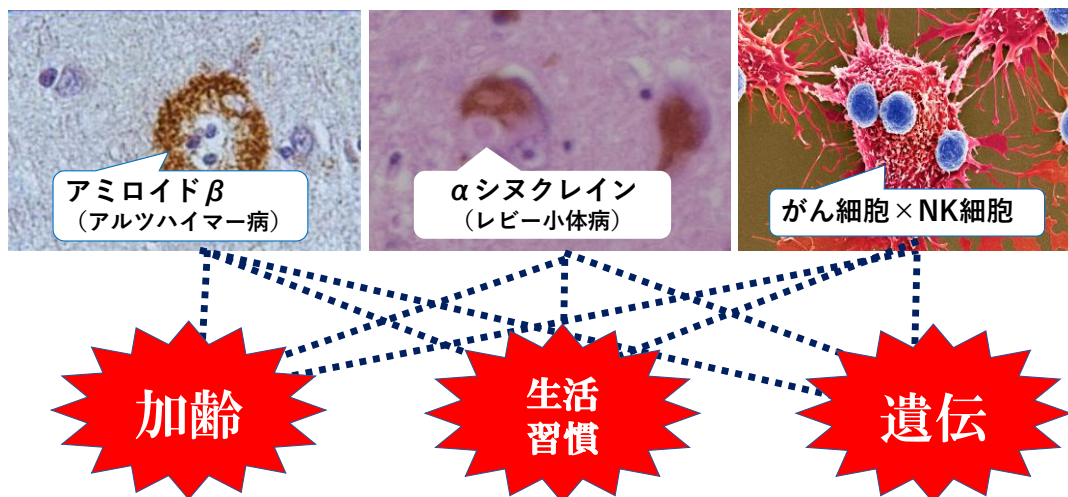
船戸クリニック
認知症サポート医 船戸崇史

今回の通信は、なんとも贅沢なお話です。これからの時代で最も気を付けたい2大病、つまり認知症とがんの予防についてお話いたします。このお話をするのに最も大切なことは認知症もがんも一つの結果としての病名であるという事です。つまり、認知症にもがんにも原因があるという事。これは大事なことです。すべての結果には原因がありますからね。そして、その原因が分かれば分かるほど対処法、治療法が分かるという事です。

さて、今回は、主にこの「予防」という点につきご紹介したいと思います。まず原因を良く知り予防しましょう。そうすれば間違いなく認知症やがんの恐怖から逃れることができるのです。では一緒に見てまいりましょう。

(本稿は、過日 2019 年 7 月 13 日開催の認知症町民公開講座と 8 月 3 日開催の身体障害者福祉協会講演会にてお話させて頂きました内容を中心にまとめました。情報源は関連図書やネット検索ですが著者が信頼できる内容と判断したサイトから引用いたしました。)

①認知症の原因もがんの原因も同じで3つ！



まず驚きの事実ですが、実は「認知症もがんも原因は同じで3つである」という事です。スライドの左2つは認知症の原因物質の組織像です。一番左はアルツハイマー型認知症でアミロイドβというタンパクが、レビー小体型認知症はαシヌクレインというタンパクが、脳の細胞に沈着した結果現れる症状群なのです。そして一番右はがん細胞にリンパ球（小さな丸い球）が取りつき攻撃している写真です。つまり、このアミロイドβやαシヌクレインとは、脳のゴミなんですね。そしてこのゴミが除去できれば、認知症にはならないことになります。目下このゴミを除く薬が認知症根治薬として鋭意研究中なのです。そして一番右ががん細胞ですが、これは正常細胞の遺伝子に変異したことでできた細胞です。その原因も認知症と同じで3つなのです。

その3つとは、その1) 加齢＝老化です。年を取るという事ががんにも認知症にもなりやすくなるという事ですね。これは誰もが等しく老化する以上、誰もが平等にその危険にはさらされています。その2) 遺伝です。これは血液で調べることができるようになりました。アポリポタンパクEです。特にE4が認知症との関連があると言われています。E3は正常型でE2は脂質異常症になりやすいと言われています。つまり我々の遺伝子でアポリポタンパクEのタイプを調べることで認知症になりやすいかが分かるという事ですね。しかし、もし今それが分かったらどうですか？加えて、遺伝形質はあなただけの問題にとどまりませんね。その遺伝形質として家系がその傾向を持つことになるのです。全員の許可をもって調べる必要があるという事です。この遺伝も今となってはどうしようもないですね。

さて最後その3) 生活習慣ですね。これはとてもうれしい情報です。老化も遺伝も、つまるところ対処しようがありませんが、生活習慣だけは違います。生活習慣こそが認知症やがんを煽り誘発する原因でもあり、認知症やがんを予防するキーワードだったんですね！

② 主な認知症の種類別割合

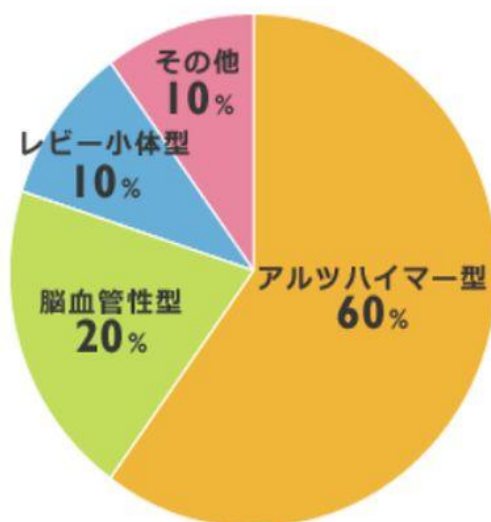
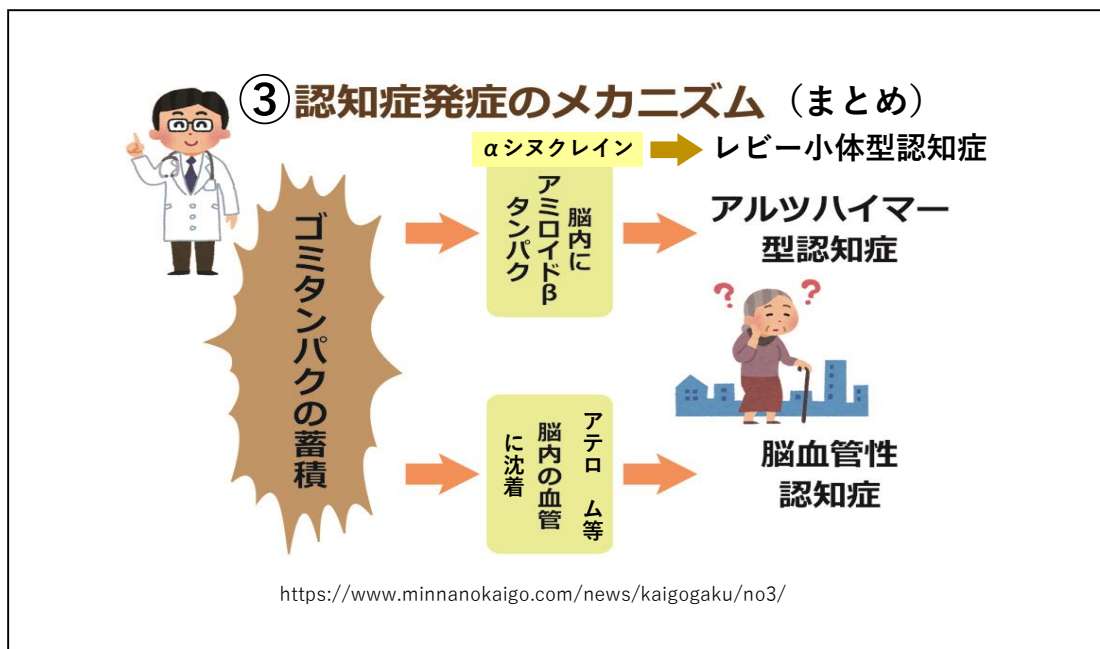


表1 認知症の種類

アルツハイマー型認知症	脳に アミロイドβ や タウ と呼ばれる特殊なたんぱく質が溜まって神経細胞に影響を与え、認知機能に障害が起こると考えられている
脳血管性認知症	脳梗塞や脳出血、くも膜下出血などの病気により、脳の細胞に酸素や栄養が行かなくなることによって障害が起こる
レビー小体型認知症	神経細胞に レビー小体 という特殊なたんぱく質が増加することで、神経細胞が壊されて障害が起こる
前頭側頭型認知症 (FTD)	脳の前頭葉と側頭葉が萎縮して血流が低下することによって、脳の機能に障害が起こる
アルコール性認知症	アルコールを多量に飲み続けたことで、脳血管障害やビタミンB1欠乏による栄養障害などから脳の機能に障害が起こる

<https://www.min-iren.gr.jp/?p=36871>

認知症にはアルツハイマー型認知症、脳血管性認知症、レビー小体型認知症などがあり、それぞれ約60%、20%、10%でこの3タイプで90%となります。原因は先にも書きましたように、アルツハイマーはアミロイドβが、脳血管性はアテロームが、レビー小体はαシヌクレインが、脳細胞や血管に蓄積することが原因です。このうち特に脳血管性はメタボとの関係が強くメタボ予防が認知症予防と言えます。レビー小体型は、このαシヌクレインが脳に蓄積した状態で、脳幹部に蓄積した場合はパーキンソン症候群と言われます。ですから、本質的にはこのレビー小体型認知症とパーキンソン症候群は同じ疾患であると言えます。



つまり認知症は、脳内のゴミタンパクが脳内（脳細胞内や脳の血管内）に蓄積したことによって脳細胞の機能が低下し起こってくる病態であると言えます。よって、これら認知症の治療とは、このゴミタンパクを除去する事であり、このゴミタンパクを蓄積させないことが予防だと言えますね。

では、このゴミタンパクとはどうやって蓄積するのでしょうか？実は、これらは生きていだけで排泄される脳の老廃物であることが分かっています。つまり、誰でも生きてい以上、脳内にこうしたゴミ（代謝産物）ができてしまうという事なのです。最初にも述べましたが、一部に遺伝要因（アポリポタンパク E4）のある人もありますが、老化（加齢）に至っては万人の定めです。年とともに、脳内の老廃物も増えるのは当たり前と言えますね。

しかし年をとっても全員が認知症にはなりません。どこにその違いがあるのか？それこそが先に見ました通り「生活習慣」だったんですね。生きる以上、我々の脳ではアミロイドβ、αシヌクレイン、アテロームなどの老廃物は必ずできるのです。避けられません。しかし、減らすことができるという事なのです。つまり、認知症になりにくい生活習慣があるという事です。さて、では、認知症になりにくい生活習慣とはどういう生活なのでしょうか？ここからはその生活習慣の話に入りましょう。

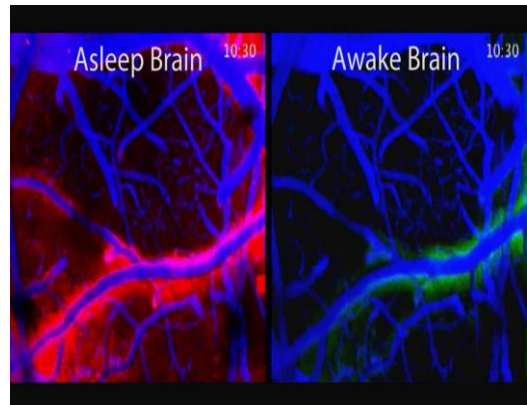
④脳内のごみ除去システム「グリンパティック系」

人間の脳の重量は約1400gで体重の約2%を占めるにすぎないが、活動に伴うエネルギー消費の過程で有害なタンパク質老廃物などのゴミが大量に生じている。

1年足らずで脳の重さと同程度の老廃物を除去しているのだが、長年脳には老廃物を運び出すリンパ系がないと信じられてきた。著者は近年の研究で同種の導管システムを発見した。

この「グリンパティック系」は睡眠中に最も活発に働く。脳を健全に保つためにも睡眠は重要。

アルツハイマー病やパーキンソン病など、脳に有害なタンパク質が蓄積する神経疾患を治療する重要な手がかりになりそう。



睡眠中はグリア細胞（アストロサイトなど）が60%収縮し老廃物の流れを促している

Maiken Nedergaard

コペンハーゲン大学 脳神経科 教授
(SCIENTIFIC AMERICAN March 2016)

私が医学部で学んだ時（もう40年も前ですが・・・）には、「脳内にはリンパ系はない」と学びました。確かに四肢にめぐるといふようなリンパ管はありませんが、2016年にコペンハーゲン大学のネダーガード教授らが脳内にリンパ系同様のシステムがある事を見出し、グリンパティック系と命名しました。脳細胞はその周囲をグリア細胞（アストロサイトなど）に取り囲まれています。昼間覚醒時はこれら細胞間には隙間がありません（スライド右）。しかし、夜間睡眠時は、グリア細胞が60%も収縮し、隙間を作り、老廃物が流れる道を作っていることが分かったのです。教授は「このグリンパティック系は、睡眠中に最も活発に働く。脳を健全に保つためにも睡眠は重要」とコメントされています。

⑤

睡眠不足は認知症を促す

小括1

米国 11453人
睡眠障害とアルツハイマー病

オッズ比 4.08

1. 睡眠不足はアミロイド β の蓄積を招き、アルツハイマー病の進行を促進する。
2. 良い睡眠は、認知症予防に有効である可能性がある

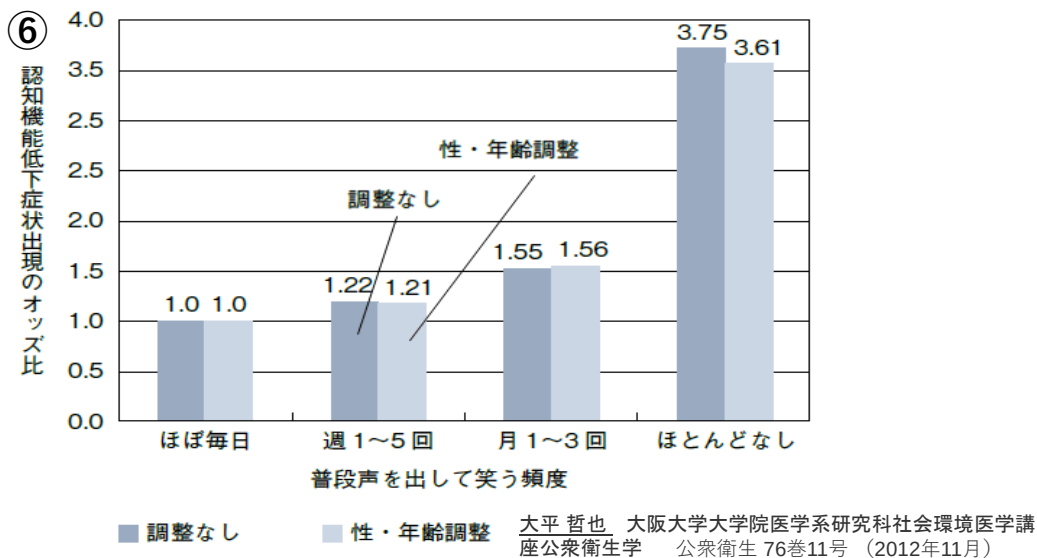
岐阜大学脳神経内科 下畑教授

Burke et al. Int Psychogeriatr 2016, 28, 1409-1424

同じく Burke らは 2016 年に米国人 11,453 人での調査で睡眠障害のある人がアルツハイマー病に罹患する人は、睡眠障害のない人がアルツハイマー病に罹患する人の 4 倍多いと報告しています。また岐阜大学の脳神経内科の下畑教授はスライドの如く、「睡眠不足はアミロイド β が蓄積しアルツハイマー型認知症を促進する、よって良い睡眠が認知症予防に有効である可能性がある」と報告されました（小括1）。

つまり、生活習慣でかねがね筆者が考えている「睡眠」こそが、認知症予防にとっても重要であると言えそうですね。そうです、睡眠習慣の重要性です。

特に午後 10 時から朝の 6 時までの 8 時間の睡眠がお勧めです。「10-6 睡眠ボケ知らず」と私は言っています。



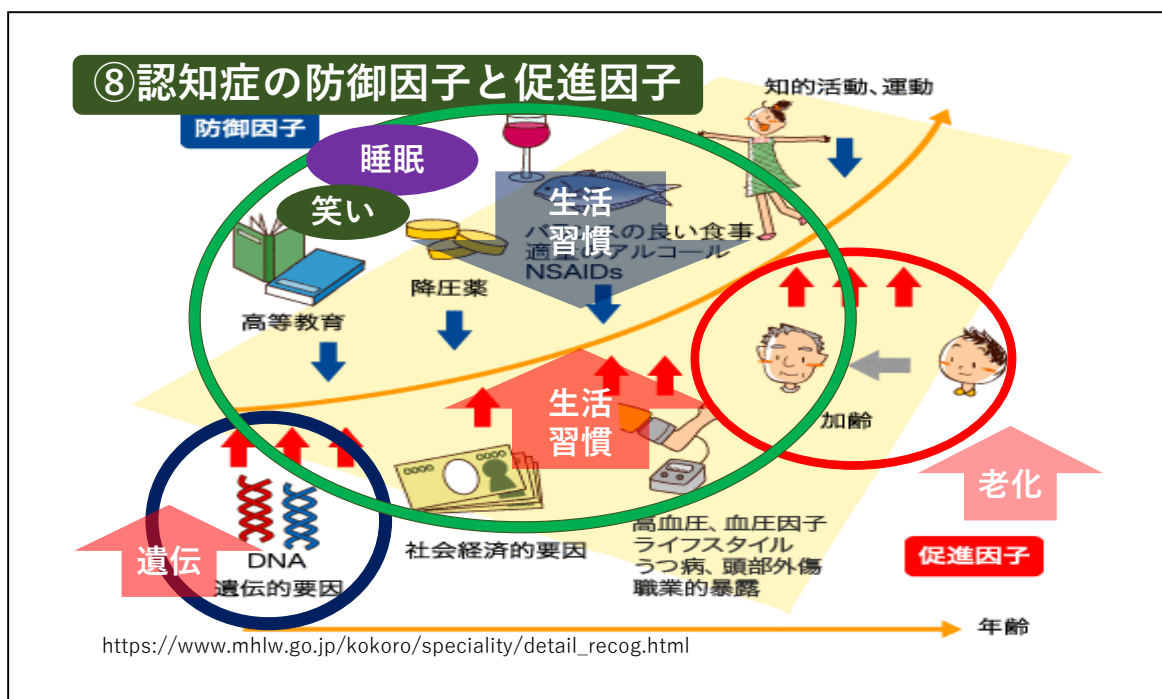
次なる生活習慣として私はストレスが少ない生活だと考えました。種々病気の原因はストレスだと言われますし、現代社会はまさに「ストレス社会」だとも言われます。そんな時に一人はどのような表情になるのでしょうか？また、こうしたストレスから解放された時、人はどんな表情になるのでしょうか？私は「笑顔」こそ、その人の心のバロメーターではないかと考えました。脳のゴミを洗い流すコツは良い睡眠のように、心の負担（ストレス）を開放するものが「笑い」ではないかと考えたのです。笑いの多い生活こそが、ストレス社会への一つの対処方法ではないかという事です。

- 1) 糖尿病、高血圧の管理、禁煙、心血管系の危険因子の軽減は認知症のリスクを下げる
 - 2) 糖尿病は認知症のリスクを50%上げる
 - 3) 高血圧は血管性認知症のリスクを10倍上げる
 - 4) 認知症予防のカギは高血糖と高血圧治療！！
 - 5) インスリンとアミロイド β は同じ酵素で分解される
 - 6) アメリカではインスリンをアルツハイマー病治療に使われる研究が進んでいる
 - 7) アルツハイマー病は3型糖尿病
 - 8) 糖尿病でアルツハイマー病はHbA1c < 7が重要
- (⑦「認知症は脳のメタボだった」順天堂大教授 白澤卓司著)

そして病気との関係も認知症には大きく影響があります。スライドは順天堂大学の白澤教授が書かれた「認知症は脳のメタボだった」からの引用ですが、私なりに特に興味深い部分を8項目にまとめました。高血圧や高血糖は認知症のリスクを間違いなく増やすこと。ですから、血圧は130以下に、糖尿病の人はHbA1cを7以下にすることが重要だということです。興味深い点は5)で、インスリンとアミロイド β が同じ酵素で分解されているという事です。糖尿病の人は相対的にインスリンが不足する病気です。ですから治療はインスリンを増やす事です(最近色々あります)、何と増えたインスリンで確かに血糖は下がるものの、そのインスリンを分解する酵素が実はアルツハイマーの原因物質であるアミロイド β も分解していたんですね。つまり競合の関係になるということです。

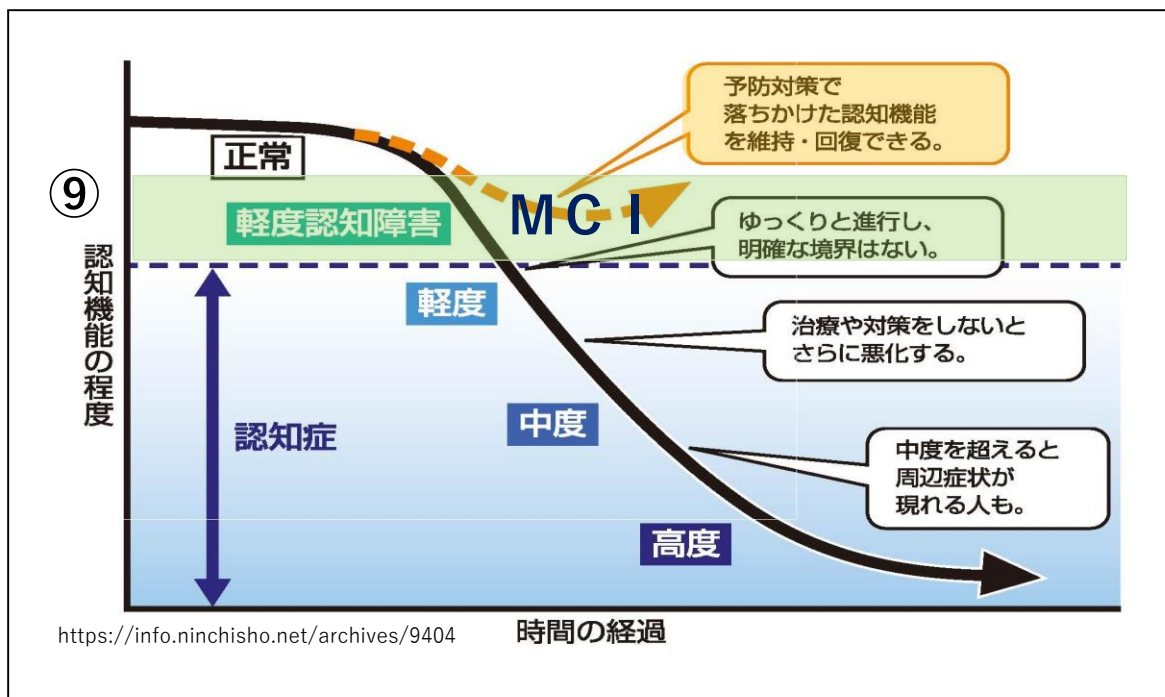
分解酵素の奪い合いですね。糖尿病患者は認知症予防の観点からは、あまりインスリンに依存しないという事が重要だと言えますね。

いずれにしても、血圧や糖尿病治療といういわゆるメタボ対策は、実は重要な認知症対策でもあったという事です。



以上をまとめると、スライドのようになります。厚労省の HP から引用し筆者が少し書きこみました。図中の上矢印は認知症を悪化させる（促進）要因で、下矢印が抑制（防御）要因です。遺伝や加齢は促進要因でしかありません。しかも遺伝はしかたないし老化は万人共通なのでいづれも諦めるしかないですね。しかし、生活習慣は違います。睡眠、笑い、運動、食事、社会参加、教育、病気予防・治療、適量のアルコールなどは、その習慣化によっては認知症を促進もするが抑制もするという効果がある事が分かっています。そうです、後はどうするかです。それは皆さんの心と行動習慣に託されているという事です。

つまり、お勧めは良眠、良食、笑い、運動、社会参加、病気治療を習慣化する事です。押して言いますが、睡眠不足、ジャンクフードまみれの生活、運動せず、社会交流なく孤独で病気の無治療というのは習慣化すると認知症になりやすいという事です。



ただ、認知症に関しては MCI (Mild Cognitive Impairment 軽度認知機能障害) という領域がある事が分かっています。正常と認知症の間ですね。これは軽度認知症とは違います。軽度認知症は認知症という病気の始まりで、その後は悪化をたどり、回復の余地はないと考えられています。早期でも回復の余地がある場合に MCI と言えますが、この境界は判然としません。できるだけ早期に適切な介入（適切な睡眠、食事、運動、社会参加、病気治療など）で回復しうるので、まずはかかりつけ医に相談することが重要です。老化のせいだよとか気にしすぎという言葉は注意がいるという事です。

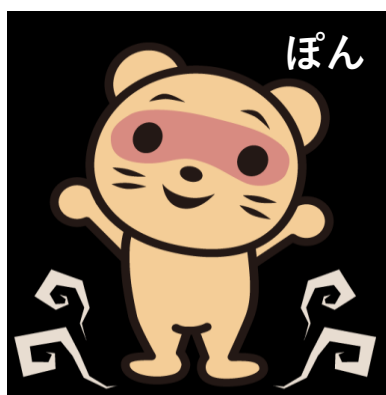
**⑩浦上式認知症早期発見
タッチパネル導入
養老町地域包括に設置
養老町で約2000人
あなたかもしれない！？**



そして養老町では、認知症予防学会理事長の浦上克哉鳥取大教授にお越し頂き町民公開講座を開催し、先生が開発された「認知症早期発見タッチパネル」を県下で初めて導入しました。最近物忘れが心配だと思われたら、気楽に養老町地域包括支援センター（保健センター2F）においで頂き、一度このタッチパネルで自己チェックしてみてください。無料で快く対応くださると思います。

なお、浦上先生によると、現在約4万人弱の養老町での介護認定状況から、養老町では約2000人程度のMCIの患者さんがいるのではないかとお話されました。この人たちは、今日もちょっと認知かな？と思いながら（思われながら）日常生活されているという事です。皆さんも、自分もですが、家族にそう感じる人がいる場合はより可能性が高いと思っの初期対応が大事ですよ。

⑪次はがんです！ちょっとややこしい！？



次はがんです。がんはゴミかというところちょっと違います。そもそもがん細胞と言えども、もとは自分自身の細胞ですから。がん細胞になる前は、それまでのあなたを支え育み沢山の恩恵を受けてきた細胞たちです。その細胞たちをやっつけるというのは、あなたがあなたをやっつけるという事です。ちょっと変なことになりますね。がんについては、今まで沢山の通信で私の持論を展開しておりますので、詳細はそちらをご覧くださいたいです。(前回 123 回通信「がんと禅～諦めないがん治療～」など参照)

⑫まず、がんの基本的な認識の間違い！

①がんは2人に1人になる時代なの・・・？

い い 手 足 二 人 づ づ 二 人 づ づ 二 人 づ づ

②がんを治すのは西洋医学だけ・・・？

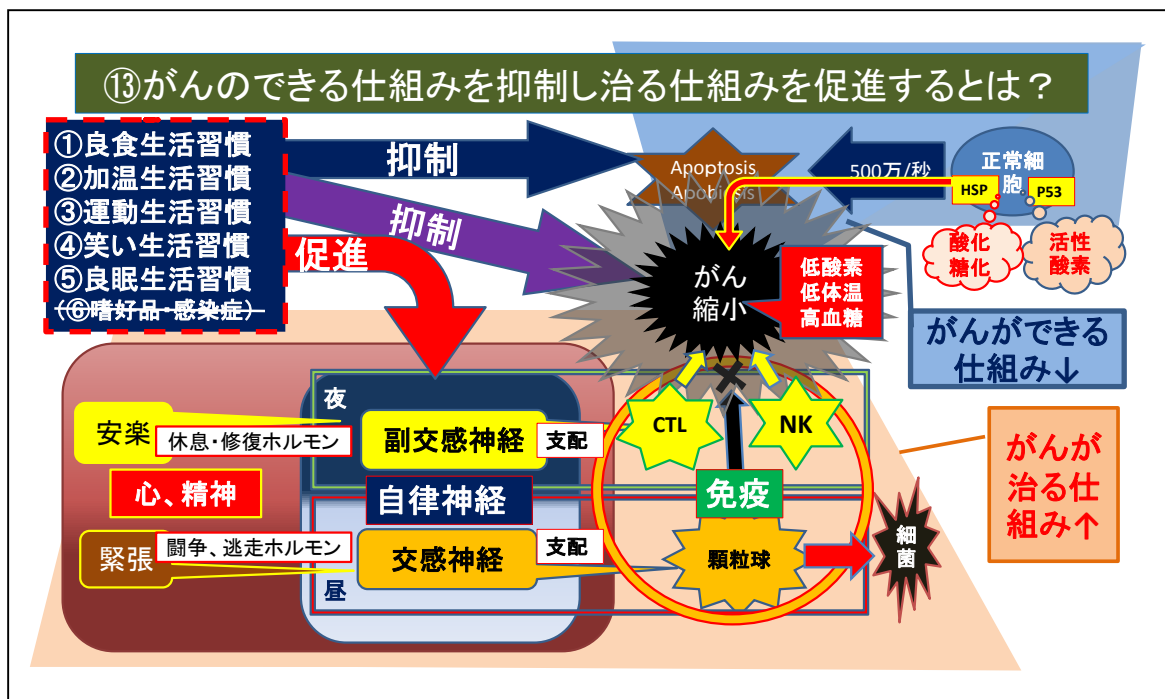
い い 自然治癒力は西洋医学は補助療法 い い 自然治癒力は西洋医学は補助療法

③がんは治さないと死んでしまう・・・？

い い がんが治って死ぬ い い がんが治って死ぬ

このがんの基本認識は何度強調してもしすぎませんから、再確認くださいね。まず、皆さん①～③の質問を読んでください。①がんは2人に1人になる時代と言われますが本当でしょうか？②がんを治すのは西洋医学だけ？③がんは治さないと死んでしまう？さあ、如何でしょうか？

さて、本号の冒頭に戻りますが、がんも原因は3つです。「遺伝・加齢・生活習慣」なのです。しかし、これも認知症同様、遺伝は仕方ないし、加齢も万人平等なので仕方ない。残るは生活習慣だったという事です。私はこれを5項目にまとめました。①がんの好きな食生活習慣、②冷えのある生活習慣、③運動しない生活習慣、④笑いのない生活習慣、⑤寝不足生活習慣、⑥嗜好品・感染症です。ですから、この5項目の生活習慣をすればするほど、がんが出現しやすく、やめれば止めるほどがんにはならないか、がんが小さくなるのです。



今まで通信で再三この仕組みについてはご紹介しましたから、ここでは結論だけ図示します。つまりがんができる仕組みを抑制し、がんが治る仕組みを促進する生活習慣ががんを縮小させ、時にはがんが消えてしまう事もあるという事です。

認知症と同じく、がんの場合もがんを煽る生き方もあり、一方がんが消える生き方（生活習慣）もあるという事なんですね。その生活習慣は図の中で左上の破線で囲った生活に他なりません。

⑭がんを予防する 5 か条（コツ）

1 か条；良眠生活

⇒ 10－6 睡眠病気知らず（午後 10 時から朝 6 時まで）

2 か条；良食生活

⇒ まごわやさしいよ

（まめ・ごま・わかめ・やさい・しいたけ・いも・ヨーグルト）

3 か条；加温生活

⇒ 週 2 回は HSP 入浴

（42度10分/41度15分/40度20分後＋10分保温のいずれかを週2回）

4 か条；運動生活

⇒ 一日一汗（運動は、運を動かすと書く。30分歩く）

5 か条；微笑生活

⇒ 一笑懸命（「にもか笑い」のすすめ）・笑門来福

それをまとめたのが、がんを予防する 5 か条ですね。私はこの中で特に 1 か条の良眠生活が重要だと思っています。これは世界のトップアスリート（ボルトのような）も、トレーニングプログラムに必ず取り込まれていると言われます。午後 10 時に入眠し朝の 6 時まで 8 時間を眠る時間とする。スポーツの技を体に吸着させ、覚えた知識も脳細胞に落とし込む作業が睡眠だと分かってきたのです。そして、免疫活性もこの時間が最も活性化することが分かっています。ただ、眠れば良いのです。「10－6 睡眠がん知らず」なのです。

⑮認知症を予防するコツ と がんを予防するコツ

生活習慣（睡眠、食事、
運動、笑い、社会参加
メタボ予防習慣）
**を制した者が
認知症を制する！
ですね～**

生活習慣（睡眠、食事、
運動、加温、笑い習慣）
**を制した者が
がんを制する！
ですね～**

さて如何でしょうか？

以上の認知症とがんの予防に関してまとめてみました。まず、いずれも生活習慣が重要なカギを握っている事がお分かりいただけたと思います。なんと、認知症もがんもそれぞれの病気を悪化もさせるし改善もさせるという事なのです。しかも、その生活習慣の内容も明らかになってきました。特に重要な生活習慣、①良眠習慣、②良食習慣、③運動習慣、④笑い習慣の4つはがん予防にも認知症予防にも有効です。つまり、この点を特に注意して生活を今一度見直してみてくださいね。そして、ここが弱いなど発見されたら、早速今日から悪しき生活習慣を転換しましょう。

生活習慣の転換は容易ではありません。皆さんはご飯はどちらの手で食べられますか？利き手なら、何の苦も無く、豆すら掴めますね。一度反対の手で（利き手の反対）食べてみてください。いかに習慣を転換することが容易ならざるかが分かります。だからこそ、悪しき習慣が治らないのです。気が付いた間違っていると思われる習慣は早速正していきましょう。結果は10年後、20年後に絶対出ます。そして今、クリニック外来に、10年、20年継続したがゆえになるべくしてなった病気の患者さんが来て見えます。私も「・・・ですよね」としか言えません。そういう私もがん患者ですが・・・。

①⑥認知症とがんの最終的予防策とは！？

- がんや認知症にならない生活習慣に気を付けても、絶対病気にならない保証はないですね～ですから、自分が認知症になっても、がんになっても大丈夫なように日頃から準備をすることが重要です！
- その時、誰が皆さんの面倒を見てくださいか？
- その人との関係は大丈夫ですか？
- 因みに、関係修復に必要なものは現金と笑顔です。
- 最期に必要な生活習慣は、人間関係習慣です！さあ、今日から始めましょう！

さてこのスライドが最後のスライドです。

以上の生活習慣に気を付けていても、絶対病気にならないという保証はありません。ですから最終的な予防は、それでも認知症やがんになっても良いように今から準備をしておくことです。

あなたの最後の最期は誰が面倒を見てくださいか？その人との人間関係は大丈夫ですか？もし、そこに不安があるようでしたら早速関係の修復にかかりましょう。時間が解決すると思って今まで待っても修復されないという事は、待っても無理という事です。行動を起こしましょう。ここに有効なツールは私の経験では「現金」と「笑顔」です。両方とも今を生きる人間に必要ですね。

そうです、最後に必要な生活習慣は人間関係習慣なんですね。最初はぎこちなくとも、毎日毎日ただ行えば習慣化します。そして、知らないうちに人間関係に変化が出てきます。毎日まづ実行してみてください。

最後のその時だけではなく、笑顔のあなたは、あなた亡き後も子々孫々語り継がれることでしょう。「あなたの先祖はどんな時も笑顔だったよ」と。