

令和5年12月16日(土)開催
軽度認知障害(MCI)についてのお話

<第2部>

○講師(浅見大紀氏) お次でございます。心とからだの元気を保つヒント。実際に言われている「予防」の方に行きたいと思えますけれども。

余談ですけれども、年末年始、味が濃いものを食べるが増えるじゃないですか。でも水分をあまり取らない人が多いんですね。そうすると、血があんまりスムーズに流れ無くなって。1月、もの忘れ外来混みます。脱水って夏だけじゃないですよ。テレビでもやってますけれども、自分で思ってるよりも、圧倒的に水分足りてないですから、きちんと水分がとれるようにしてくださいね。コーヒーとかお茶とかアルコールって言うものが全くだめとは言わないですけども、そういうものを飲むんだったら、それ以上に別のものをきちんと水分補給するようにしてくださいね。脱水って本当に怖いですからね。

それではこちらに行きたいと思えます。軽度認知障害の方ですね。今、日本にどのくらいいるのか?ちょっと新しいデータがあんまり出てこなくて、十年以上前のデータなんですけれども。その時に、日本に400万人強。軽度認知障害の方、予備軍の方がいると言われていました。これが再来年になると、認知症の方が700万人ぐらいになるだろうっていう推計があるので、おそらく軽度認知障害の方も同じくらい、700万人ぐらい。だからもの忘れでちょっと困るなあっていう人が1500万人ぐらい出てくるだろうっていう風な形なんですよね。で、こういう軽度認知障害の方、どのくらいの人が認知症の状態になっていくのか。色々研究があるんですけども、4年すると半数ぐらいの人は認知症に移行してくるんじゃないかっていうのが、一応研究の数字です。つまりですね、半分の方は認知症になってるかもしれませんが、残りの半分の方は認知症にならない。これが大事なことです。「半分もなっちゃうの?」っていうのは、気持ちとしてはあるけれども、もう半分の方がいるわけですね。だから、こっちに目を向けることが大事なわけです。まあ、刺激的な報道ありますけれども、必ずその数字には裏がありますから、一歩下がって冷静にデータを見るっていうのは大事です。繰り返しですけども、軽度認知障害って、お医者さんから仮に言われたとしても、その人がみんな認知症になってるわけではありません。国だとかは、「いずれ皆さんが認知症になるんです」っていうようなことを言ってますけれども、私はあんまりそういうことは言いたくないんですね。ならなくてもいい人はならなくてもいいんです。これが希望です。じゃあ、どんな手が打てるのか。まずはですね。いろんな研究がありますけれども、これはできれば避けてもらいたい。そういう4本柱プラスアルファです。

まず1本目、「難聴」です。これは最近すごく話題になってますけれども、耳が良くない人は認知症になるリスクが高いよっていう研究が多くなってるんですよ。これね、難聴の人が

みんな認知症になるんじゃないんですよ。いいですか。今きちんと補聴器だとかで調整をして、音が聞こえれば、もうそれはそれでオッケー。今もしそういうことしてない人がいるんだったら、ちょっと補聴器考えてもらうのは大事かな。で、今耳そんなに問題じゃない人は耳を大事にしてください。大きな音を聞き過ぎないとか、あとはなんかこう、この辺(耳元)にバンバンとか刺激とか、この辺(耳元)打ったりだとかね。あんまりそういうことしないように耳を大事にする。

2本目、今高血圧だとか糖尿病がある方は、やっぱりこういうのは生活習慣病ですよ。さっき紹介したアルツハイマー病だとか、脳梗塞、脳出血みたいに認知症の原因になる病気もやっぱり生活習慣病じゃないかって言われてます。だからすでにこの生活習慣病の一つがあるっていう方は、今あるのはいいですよ。悪くしない。きちんとお薬だとか生活の中で、食べ物・運動、そういうものをちょっと気を付けて維持してもらうっていうことをね、気を付けてもらいたいと思います。

3本目、さっきもちょっと言いましたけども、頭を打たないように気をつけてください。やっぱり大事です。若い時にラグビーやってた人だとか、あとはボクシングで頭バンバンぶん殴りあってたとかね。やっぱりそういう人は少し認知症のリスクが上がるみたいなんですよ。だから頭打たないように、気をつけてくださいね。ちょっと前に、街歩いてたら、80代ぐらいのおばあさんが、ヘルメットを被って歩いてたんですね。自転車じゃないんですよ。歩きののにヘルメット被ってたんです。偉いと思いましたね。まあ本人の意思なのか、ご家族に被らされているのか分かんないんですけど、やっぱりそうやってリスクをきちんと把握して対処しておくっていうのは大事ですよ。だからおうちの中、いろいろ物がある人は片付けてください。転びにくいような家の環境にしておくっていうのも大事ですからね。

4本目、たばこ。これはやめた方がいいみたいです。お酒。お酒は、あのいろんな研究で、まあほどほどならいいって言う人もいれば、やめた方が良くって言う人もいるので、なんとも言えないですね。たばこだとか、お酒、この辺はもうね、その人の人生観にも関わってくるから…。ほどほどでお願いします。

プラスアルファ、不眠です。多分寝れない人、多くないですか？寝つきが悪い。途中で何回も起きちゃう。朝起きるともう2時とか。1時とか2時なのにもうその後全然寝れない。あとは睡眠時無呼吸症候群がある。そういう人たちはちょっと気をつけてもらいたい。確実ではないんですけども、最近の研究では、やっぱりアルツハイマー病は脳にこうゴミがたまってきて、脳が萎縮していきますけども、そういうゴミ掃除を寝てる時にしてるんですね。だからきちんと寝れてないとゴミ掃除してくれないですから。やっぱりアルツハイマー病のリスクが上がるんじゃないか？という風に思います。で、どうやったら寝れるんだろう。いろいろありますけども、起きる時間だけはきちんと決める。で、いつまでもダラダラ布団の中にいない。布団の中に入るのは眠くなってから。布団に入ったら眠くなるだろう。眠くもないのに布団に入ってダラダラダラダラ起きてると、脳が「ここは寝るとこじゃない」っていう学習をしちゃうリスクがあるんですね。だから「私、あんまり寝るのうまいかないな。

だから横になって体だけでも休ませよう」っていう気持ちはわかるんですけども、できればもう眠くなるまでは布団に行かない。眠くなったら布団に行って寝る。そうして脳がきちんと「ああ、ここに横になったら寝るんだな」っていう学習をしてもらってというのは大事なかなと思います。あとですね、どうしても寝れないっていう方は、やっぱりお薬も考えてください。今はですね、いいお薬が出てきていますので、あんまりこう癖にならない、依存とかになりにくいお薬が出てきてますから、お医者さんに相談するのも大事です。なんか、「お薬始めたらいつまでも飲まなきゃいけないんでしょう」とかっていう心配もあるんですけども、その薬の副作用のリスクよりも、寝れないリスクの方が多分大きいですね。だからやっぱりちょっと寝れないっていう方は、最終的にはお薬考えることもね、大事なかなと思います。

それはですね、今度は、「お勧めしたい4本柱」ですね。

まずはやっぱり運動、頭を使う、バランスよく食べる、新しいことに挑戦する。この4ついきたいと思います。

まず運動ですね。もうこれいろんな研究ありますけれども、もう運動を否定してる人はほとんどいません。運動をしてる人としてない人で、生活習慣病だとか、認知症のリスクっていうのがずいぶん変わりますので、できるだけ体を動かしてもらいたいんですね。有酸素運動、筋トレ、とにかくいろいろ動く。筋トレをやる機会はそんなになかないかな？ 普段の生活で筋トレをしている方っています？ そんなないわよね。まあ、それはちょっと置いとくにしても、とにかく動くっていうのは、女性はおうちの中の仕事で結構あっちこっち動く、家の中でちょこちょこ動くことが多いと思いますけれども、それです。だからね、おうちの仕事、男性陣もできればいろいろ手伝ってちょこちょこ動いてもらいたいと思います。有酸素運動もちょっといいですけども、まあいろいろありますよね。ウォーキングしたり、水泳、ラジオ体操とかいろいろありますけれども。ウォーキングもですね、ただダラダラ歩くだけでは、この有酸素運動には入ってこないわけですね。少しこうハカハカするぐらい。息がちょっと上がるぐらいのウォーキングにはしてもらいたいんですね。で、ずっと一生懸命歩いてると、やっぱり長続きしないですから。この電柱インターバルってありますけれども、まあこれは僕の提案ですけども。電柱が立ってますよね。で、その電柱まではちょっと早歩きする。そこまで行ったら、今度はダラダラ歩きに戻す。で、また次の電柱まで来たらちょっと早歩きする。で、次の電柱まで来たらまたダラダラ歩きに戻す。そういうのでもいいかなと思いますね。少し息が上がるぐらいの時間は持ってもらいたいんですね。で、水泳も一緒。私、昔から泳ぐの得意だからいつまでも泳げるわっていうのはもちろんいいんですけども。それだとあんまり呼吸が上がらないですよ。なので少しハカハカするぐらいの泳ぎはしてほしい。で、ラジオ体操を朝から真面目にするのはとても健康的です。2・3分で終わりますから、しっかりと朝からちょっと心拍を上げる。あとは電子レンジ足踏み・CM足踏みっていうのはですね、私は電子レンジ使うことが多いんですけども、電子レンジのスタートの

ボタンを押したら、僕は寝っ転がって腹筋やってるんですね。30回。これはもう生活の中に入れてるんですけども。腹筋大変ですから、皆さんは電子レンジを使うときは、スタートをしたらその場で30秒だけは足踏みしてみよう、とか。テレビを見るのは構わないですから、テレビのCMの時間になったら立ち上がって、CMの時間だけ足踏みしてみよう、とか。CMの時間がちょっと長いなーと思ったら、CM短いのが1本15秒ぐらいですよ。CM1・2本だけでも足踏みしてみよう、とか。そういうのもありかなってことです。あとはソファで弾みですね。おうちにソファがあって、そこに掛けてる人はソファに座った状態でこうやって、ソファの弾みで揺れるだけです。これするだけでも体感だとか、太ももの前だとか刺激が入ります。あとはカーテンの開け閉め。カーテンのこの辺（真ん中あたり）でざっと開けるんじゃなくて、上のほう持って開け閉めをすとか。あんまり日常生活で肩より上に手を上げるってことは少ないと思うんですよ。だからそういう時に、少し一日に朝と夕方だけでも手をしっかりあげるっていうのもありかなと思います。まあこれ有酸素運動じゃないですけどね。あとはしゃがむ習慣ですね。腰をまげて下の作業をしたり、下にあるものをつかむってというのは、腰を痛めるリスクにもなりますので、できれば、下にあるものはしっかりしゃがんで取ったり作業をしたりするっていう習慣も大事かなと思います。膝が痛い人は、ちょっと気をつけながらやってもらいたいかなと思います。あと、普段の移動。これを自転車メインでやってる方、結構いらっしゃるかなと思うんですけども、それはいいんですけども、自転車ばかりこいでると、足弱ります。上り坂をガーンと登ったりとか、少し強めにガンガン漕いだりとか、そういうことをしていれば、若干刺激は入るんですけども、自転車楽ですよ。だから結構、楽に進めると、筋肉にあんまり刺激が入らないんですよ。だから「この人、たくさん自転車であちこち行ってるのに歩くの遅いわね」っていう人って少なくないと思います。だからできれば日常生活の移動が自転車メインの方は別口で、ちゃんと歩く時間を持ってもらった方が後々の足の筋力を維持するためには大事かなと思います。どのくらいやるのかって言ったら、もう歩く習慣とかがある方はそのまま続けてください。で、これから始めようかなっていう人は、もう週に一回で構いません。1回1分でも構いません。1分歩いて帰ってくるだけでもいいです。これから始める人はね。もうそれもちょっと嫌だなっていう人は、玄関開けて、一歩出て、帰るだけでもいいです。とにかく始めるっていうのは、本当に心のハードルが高いんですよ。面倒くさいんです。だから、「このくらいだったら、まあやってもいいかな」っていうところまで、ハードルをぐっと下げて、そこから始める。やっぱり続けないとね、あんまり意味がなくなっちゃいますので。一歩出るだけだったら毎日やってもいいだろうって。恐らくですね、もう2・3日すれば、一歩出て一歩で帰るってのが馬鹿馬鹿しいと思うから、もうちょっと歩くようになるんですよ。そうやってまず初めてもらうっていうことが大事かなと思います。「買い物行ってるからいいや」とか無しです。買い物と運動は別ですからね。別口できちんと運動の時間を取ってください。とにかく楽をして、続けるっていうこと。「このくらいだったら明日もやってもいいかな」っていうくらいしかやらなくて構いません。「あー、

今日はくたびれたな」っていうところまでやっちゃうと、「くたびれたな、嫌だな」っていう気持ちが芽生えると明日やるのが嫌になっちゃいますから。「このぐらいなら明日もいいわ」ぐらいでもうやめましょう。で、さっきの電子レンジだとか、カーテンみたいに日常生活に溶け込ませちゃうともう自然にそういうのをやるようになりますから。いかにこう自分の日常生活に運動を組み込めるチャンスがあるかっていうのをちょっと探してもらおうというのも、まあ面白いかなと思います。

次、頭を使いましょうっていうところですけども。やっぱり手っ取り早く頭を使うんだったら「おしゃべり」です。しゃべりまくってください。「私は一人暮らしで喋る人がいないのよ」っていう人は、スーパーの暇そうな時間を見つけて、レジの人に喋りかけてください。通りを歩いている暇そうな人にしゃべりかける。とにかく「人と喋る」っていうのは、人の話を聞く、まず集中して聞かなきゃいけない。で、言語の理解をしますよね、「この人、何言ってるんだろう?」。で、その向こうに「この人は何を伝えたいのかな」っていう気持ちの面とかがあります。そういうのを考えながら聞く。で、それに対して「私は何を返してあげたらこの人が喜ぶかな」と、そういうことを考える。で、その人との関係性からどういう言葉遣いがいいかな、この人が聞き取るには、どのくらいの声の大きさがいいかな。そういうことまで考えてしゃべれば、ものすごい頭を使ってますよね。しかも瞬時に。この情報処理の負荷量っていうのはものすごく大きいんです。だからおしゃべり。本当にできるだけ毎日たくさんしてもらいたいなと思います。で、やっぱりおしゃべりしていると楽しいですよ。笑ったりだとか、いいところがあったら褒めあったりだとか。そうやって気持ちを動かすってことなんですよね。頭を動かすだけでは足りない。人は理屈で生きて無いですから、気持ちで生きてますから、やっぱり感情を動かすってこともとても大事です。褒めてもらいたいなと思う人は、まず自分が積極的に褒める。お礼を言ってもらいたいなという人は、自分が積極的にお礼を言う。まずは自分からアクションを起こす。「推し（おし）を作る」って読みますけども、簡単に言ったら好きな人、ファン。そういう感じです。大谷翔平君、稼ぎまくってますけども、こういうのあんまり言わないほうがいいのかな。ああやってすごいアメリカであんなに活躍してて素晴らしいな。応援したい。そういう人、アイドルとかでも構いませんし。競輪の選手とかでもかまいません。とにかく自分が、「あ、この人応援したいな」っていう人を見つける。で、応援してもらうよりも、応援する方が圧倒的に元気になります。これは心理学の世界ではわかっていることですが、自分から応援する方が元気になれますから、そういう人が見つかるといいなと思います。あとこれ結構難しいですけども、あれ・これ・それは卒業してください。もうこの言葉を忘れてください。「それ取って」じゃなくて「醤油取って」ね。きちんと面倒くさくても、物の名前を言っていく。「あれ、あれ」っていうと、やっぱり言葉がどんどん出にくくなります。だからしっかりと1個1個の言葉は使うようにした方がいいかなと思います。

あとですね、自然だとか芸術。自分が知らない文化だとか見たことがないようなスポーツ。こういうものに触れるっていうのもやっぱり気持ちを動かすっていう点ではすごく大事です。あと、皆さんどうなんですかね。価値観的にあんまり自慢話をするのは気が進まないという人が多いかもしれないですけども、できればみんなで自慢話をしあってください。皆さん、もう何十年も生きてきて、多分いいこといっぱいあったと思うんですよね。自分の家族の事でも良いし、何かこう運動で頑張った、芸術で賞を取った、仕事でこういうすごいことをしたとか、旅行でこういうところに行ったんだぞ、とか。いろいろあると思うんですけども、自慢話は、できればみんなでたくさんしてもらいたい。で、自慢した人を「いいね。それ」っていうふうに褒めてもらいたい。これね、すごく大事。「俺の人生も満更じゃねえな」っていうね、そういう感覚っていうのはすごく大事ですからね。で、脳トレ、色々本とか出てますけども、ああいうのは楽しいと思えばやってください。「なんかこういうゲームするのちょっと面倒だけど、やった方が頭にはいいんだろうな」っていうような感じだったらもうやめる。ご家族が心配して、「お父さん、ちょっとこういうのやった方がいいよ」っていう風に雑誌を買ってきました。「ありがとう。俺のことを考えてくれてありがとう」って言って、娘が帰ったらそれは捨てる。やりたくないことはもうやらない。ストレスっていうのはやっぱりよくないですから。ストレスになるようなことはやっぱりやめた方がいいかなと思います。あとですね、こういうところに勉強に来てくれる方っていうのは、おそらく真面目な方です。そういう人はですね、「なんかやんなきゃな」とか思うことが結構多いんじゃないかなと思うんですけども、頭を使わない、意識してぼーっと頭の中真っ白にする。これもね、結構大事なんですね。リラックスっていうこともありますけれども、それ以上にこの脳の中のネットワークもぼーっとしてる時間が必要なんですね。だから、いつもいつも気ぜわしくするんじゃなくて、「ここからこの時間はちょっと何も考えないでぼーっとする。お茶飲んで一息つく。」というのは結構大事ですね。積極的にぼーっとする時間は、おそらく皆さんは取った方がいいんじゃないかなと思います。さっきも言いましたけども、心も動いてる、頭のことばかり考えてるとストレスになるけれども、やっぱり気持ちを動かす。で、心を動かすっていうことも、とても大事なところですからね。

はい、そしたら今度は食事ですね。バランスよく食べる。ありますけども、まあいろいろありますね。こういうものがいいですよっていうのも新聞だとか、雑誌、テレビとかで出てきますけれども、まあこういうのは一回忘れてください。ひとまずこういうのは置いていて、やっぱり世界でですね、和食っていうのは、かなり注目をされています。いろんなものが少しずつ食卓に並びますよね。あれがね、もうバランスが良いんですよ。だから今まで通り皆さんは、時々ね。でっかい肉が食いたくなる時もあると思いますから、そういうのはいいんですけども、ベースはいろんなものを少しずつ食卓に並べるっていう、それがいいかなと思います。地中海食っていうのを聞いたことがあるかもしれないですけども、イタリアとかギリシャとかね。向こうの方の食事のスタイルもかなり研究が進んでいて、もの忘れだと

か生活習慣病の予防にはだいぶ効果があるぞっていう研究があるんですけども。実際、それが日本人の体質に合うかどうかっていうのはまだちょっと分かってないので、ひとまず皆さんは和食を楽しむ。いろんなものを並べてもらう方がいいかなと思います。でそうですね、塩分ね。塩分はおそらく減塩をつけてる人が多いと思いますけれども、やっぱりこれ引き続き気をつけてもらいたい。あと、甘いもの。甘いもの美味しいですよ。控えてください。甘いもの食べたいですよ。僕はですね、もなかが好きなんです。我慢するようにしています。この間、ちょっと京都に来たんですけども、八つ橋を買おう。自分の為に八つ橋を買おうと思ったんですけども。あんこが入ってない皮だけのやつにしました。はい。まあ、あの食べちゃダメじゃないですからね。食べるんだったらちょっと運動もするとかね。ちょっとそんな感じで行きましょうね。

はい、じゃあ今度新しいことに挑戦ですね。これはあの全く新しいこれからね、全く写真のことやってなかった人がカメラいじろうとか、乗馬始めなきゃいけないとか、囲碁とか将棋を始めようとか。もちろんそういうのも悪くはないんですけども、それよりもっと身近なことです。習慣で何気なくやってることに気づいて、それをちょっとだけ変える。これです。よくやってますけども、皆さんこのペットボトルがあったらね。左手で持って右手で開けて、この親指がある辺から飲むでしょう。これをね、辞めるんです。どういうことかって言ったら、まずは右手で持って、左手で開けるわけね。で、この親指の辺じゃなくて、こっちの方からね。飲むわけです。これ例えですよ。こうやって、なんでもない、いつも何ともなくやってること。今日玄関帰って玄関開けますよね。その時にいつも通り何気なく右手でドアノブ持とうと思ったらストップです。「いつも右手でドア開けてるから、今日は左手で開けよう。」玄関から靴を脱いで上がる時も、いつもこうね、靴脱いだら右足から上がる。これを止める。今日は左足から上がろう。ズボンを帰って脱ぐ時も、右足から脱いでる人は左足から脱いで。そういうことです。あのズボンとかシャツとかは、いつもと違う方から脱ぎ着しようとする、圧倒的に難しいと思います。あ、こんなに着づらいんだな。シャツって左から入れると。ってね、気付くと思います。だから、そうやって少しずつ習慣に気づいて、変えるんですね。なんでそれが大事かっていうと、皆さんご存知の通り、人の頭の中がこういういろんな電気信号がびゅんびゅん飛び回って、喋ったり、動いたり考えたりするわけですけども。いつも朝から晩までおんなじようなことしかしてない人の電気の通り道っていうのは、こうやって電気が流れていくわけですけども、ひとたび脳梗塞とかができちゃうと、もう道が少ないですよ。だからこれ 1 個潰れちゃうと、もうこっから先に電気信号飛べなくなっちゃってすぐに麻痺だとか、うまく飲み込めないとか、上手く喋れないとか、そういう症状が出やすいんですね、でもさっきみたいにいろんなことをやって頭の中に電気の通り道を増やせるんです。いろんなことをすれば、それだけ電気の通り道が増えます。で、そうすると、脳梗塞とかアルツハイマー病だとかで、脳の神経細胞が減ってきて、電気の通り道がいっぱいあると、これなかなか症状が出にくいっていうことが分かってます。結構最後まで、亡くなるまで、もの忘れ「うちのおばあちゃん最後まで認知症なんかなかったね」って

いう人でも、脳みそを亡くなってから開けて見せてもらおうと、3割位の方は脳が萎縮してるらしいんですね。つまりアルツハイマーなんです。アルツハイマー病で脳は萎縮してたのにもかかわらず、もの忘れが目立たなかったっていう人は結構いるそうなんです。じゃあ、なんでもの忘れが目立たなかったのか？まあ、これは仮説ですけども、おそらくたくさん頭を使っていた。だからたくさん回路があった。脳の細胞は減っていても、回路はたくさんあったから、それが補ってももの忘れが目立たなかったんじゃないかっていう考え方があるわけですね。かもです。だから、今、自分が何歳なのかっていう実年齢はあんまりもう今重要じゃないですよ。80でも90でも100でも元気な人は元気だし。20代でも30代でも元気がない人は元気がないですよ。そういうことじゃなくて、もう年だからじゃなくて、年でもまだやりようがなんぼでもある。そういう風に前向きに考えてもらいたいなという風に思います。「可能性は自分があきらめない限り続く」とか、青臭いことが書いてありますけども、そういうことでございます。だからとにかく、ちょっと生活の中に工夫を入れてみる。ちょっとね、ゲーム感覚で楽しんじやないかなと思うんですよ。