

com 1957

### 認知症予防の研究で実施しているメニュー

※画像は一部修整しています(国立長寿医療研究センター提供)



運動 エアロビクスやコグニサイズなど



タブレット端末を使う脳トレーニング



栄養指導

たんぱく質を中心に多種類の食材の摂取を

## 医療たび

# 認知症薬使わない予防法

運動と食事、脳トレーニングを組み合わせることで認知症の予防を目指す研究が国立長寿医療研究センター(愛知県大府市)を中心に進んでいる。超高齢社会を迎え、認知症の人は2025年に約700万人に増えると推計されている。根本的な治療薬の開発が足踏みする中、研究機関と企業が連携して薬を使わない予防法を確立したい考えた。

(米山康彦)

大府市の女性(71)は、同センターのホールで週1回開かれる健康教室に参加する。「ネコ」コトリ「リス」仲間の参加者2、3人と輪になって座り、歩くように手を振って足踏みをしながらしりとりする。考え込まずに同じ腕と脚がそろって動いてしまい、女性は仲間と笑い合った。

健康教室は、4月に始まった研究の一環。しりとりなどの頭の体操と全身運動を同時に行う「コグニサイズ」という同センターが考案したプログラムが柱だ。女性は、同センター病院の待合室にある電子掲示板で案内を見つ、研究への参加を決めた。約2年前に心臓の手術を受け、自宅か

## 運動・食事・脳トレ組み合わせ 研究機関と企業連携

ら数百人の最寄り駅にも休みでないといった着けないほど弱り、体力作りの場を求めている。

管理栄養士から献立作りのアドバイスも受けることになっている。心身が弱り要介護手前のフレイル(虚弱)になると認知症になるリスクが高まるとの研究報告があり、改善には、たんぱく質を多くとる栄養バランスの良い食事が大切とされているためだ。タブレット

ト端末を使い、海外で有効性が報告されたという脳トレーニングも進める。

研究は、同センターや名古屋大、東京都健康長寿医療センターなどが、認知症ではないが、記憶力など認知機能の低下がみられる65〜85歳の計約500人を対象に進めている。さらに横浜市大と神戸大の計約500人が加わる。運動や栄養管理、脳トレーニングを合わせて行うグループと、どれも行わないグループに分け、1年半後に認知機能の変化に違いがあるかを調べる。

スレ日本などの企業も協力している。

運動教室は、コナミスポーツのインストラクターらが進行し、ジムさながらの明るい雰囲気の中でエアロビクスを指導する。栄養指導は、SOMPOグループの管理栄養士が参加者と面談してメニューを決め、その後も定期的に電話で状況をフォローする。

貴特任研究員はこう語る。

大府市の女性は毎週欠かさず運動教室に参加し、在宅時もスクワットなどを続けてきた。約3か月たち最寄り駅まで休まずに歩けるようになった。体操をしながらのしりとりでも単語がすんなり頭に浮かぶ。体の状態が良くなっているのを実感する。「何よりも仲間と過ごす時間が楽しい」

今回の研究の基になったのは、2015年に発表されたフィンランドの研究。定期的な運動やバランスの良い食事などが認知機能の低下を抑える可能性があることを示したもので、米国、ドイツ、中国など、世界各国で同様の研究が進行している。

## 世界各国で進む研究

各国では参加者の血液採取も行っている。計数万人分にする各国の研究データをまとめて、認知症の発症要因を探る構想もある。

岩坪威・東京大学教授(神経病理学)は「治療薬の開発が成功した場合でも、運動や栄養摂取などの生活習慣の改善は、認知症予防の重要な手段となると考えられる。認知症予防に向けた多様な選択肢がある社会を作るために、研究を進める意義はある」と話す。

## 背景に根本治療薬開発の相次ぐ失敗

異常なたんぱく質を取り除く働きを持つ薬の開発を製薬各社が続けており、米食品医薬品局(FDA)で現在審査されている薬もある。