

Wish

Vol.25
Autumn 2024

Contents

食事と認知症

繰り返す脳震盪は
認知症を引き起こす

認知症と記憶

NCNPブレインバンク
登録状況

事務局からのお知らせ/
皆様からの声

第23回市民講演会をNCNPチャンネルにて配信中!

「考えてみよう! 脳と人生」

YouTube 公式



食事と認知症

「物忘れに効く食べ物とかありますか？」 外来をしていると患者様・ご家族から類似の質問をいただく事があります。

世界中の研究者が同様の疑問を持っており、これまでに様々な研究が報告されています。食事形態としては、オリーブオイルやナッツなどを多く含む地中海食・ベジタリアン食・サーモンやコケモモが多く使われる北欧様式の食事…などなどが認知症予防に効果があると報告されています（意外にも和食に関する研究は多くないようです）。食品では、野菜・果物・オメガ3脂肪酸を多く含む魚介類・コーヒー・ワイン・海藻・オーツ麦といった品目で認知症予防効果があると研究されています。

それでは、これらの食事・食品をたくさん摂取すれば良いのでしょうか？そうではないでしょう。どんな栄養素でも過剰摂取は人体に害を与えます。オリーブオイルやナッツも食べ過ぎれば肥満の原因となります。果物の摂り過ぎも、認知症のリスクとなる糖尿病の原因となり得ます。また特定の栄養素を過小摂取する事も健康リスクとなりま

国立精神・神経医療研究センター病院医師 八木田 薫

す。昨今では炭水化物・肉類は悪者にされがちです。しかし脳は糖分をエネルギー源とするため、炭水化物は必須の栄養素です。動物性タンパク質をきちんと摂取する事が脳出血のリスクを低減するという研究もあり、肉類の摂取も重要です。

月並みな回答で恐縮なのですが、冒頭の質問に対して私自身の外来では「季節ごとに多様な食材を美味しく食べる事が大事だ」とお答えしています。食事はやり方によっては栄養摂取以上の効果があります。食事の場で家族・友人とコミュニケーションを取れますし、季節の移ろいを感じる事もできます。献立を考える・買い物する・料理をするといった家事は高度な判断・処理機能を要するので、脳の活動を向上させます。嗅覚低下は認知症のリスクとされていますので、料理の香りを楽しむ事も認知症予防に繋がるかもしれません。

食事は日々行う生命活動です。無理せず楽しくご飯を食べて、認知症になりにくい生活を過ごして頂ければ幸いです。

繰り返す脳震盪は認知症を引き起こす

慶應義塾大学医学部精神・神経科医師 黒瀬 心

脳震盪が将来的な認知症発症の原因になることをご存じでしょうか。反復的な頭部外傷を繰り返した結果発症する慢性外傷性脳症（CTE）は、近年米国を中心にトピックとなっています。米国で国民的な人気を誇るスポーツ選手が、若くて自殺する事件が相次ぎました。彼らは、晩年抑うつ症状や認知機能障害に悩まされており、解剖の結果、広範な領域にリン酸化タウという認知症の原因物質が蓄積していました。

激しい打ち合いを得意とするボクサーが引退した後、様々な精神神経症状を呈することはボクサー脳症として、古くから知られていました。脳組織の染色技術が発展し、神経病理学的な研究が進んでくると、お亡くなりになった患者さんの脳組織に、神経原線維変化というアルツハイマー病などの認知症で見られる所見があることが分かってきました。

近年、ボクシングのような格闘技に限らず、アメリカン

フットボール、アイスホッケー、サッカーなどのコンタクトスポーツでも、ボクサー脳症と同様の臨床症状、神経病理学的な所見がみられることが解明され、慢性外傷性脳症と呼ばれています。

残念ながら、現在のところ、慢性外傷性脳症の診断バイオマーカーはなく、死後脳での組織学的検討で確定診断されます。近年は生体で行うことができるタウPETが開発されており、近い将来臨床応用されることが期待されています。まだ、日本での認知度は低く、研究も十分に行われていないため、本邦での実態は十分に分かっていません。米国ではスポーツ関連の多くの脳震盪が医師の診察を受けずに、典型的な症状が出現し進行した状態で医療機関に受診するとされます。特にスポーツ従事者では安全意識を高め、予防に努める必要があります。すでに症状のある方は、専門医受診、早期発見および介入を進めていくことが薦められます。

認知症と記憶

脳神経内科はつたクリニック院長 初田 裕幸

認知症、とりわけその中でも多いアルツハイマー型認知症では、記憶障害が最初に現れることが多く、深刻になりやすい。しかし、その記憶にもいくつかの種類があり、それぞれ脳の中で役割を担う場所が異なる。ヒトの記憶には様々な分類があるが、臨床神経学では以下のように考えられている。まず「陳述的記憶」と「手続き記憶」に分けられ、「手続き記憶」は、道具の操作、仕事の手順、ルールなど習慣や体で覚えた記憶で、例えば、泳いだり自転車に乗ったりする方法の記憶で、認知症になっても悪くならないことが多い。「陳述的記憶」は、言葉や図などで他人に説明できる内容の記憶で、日々の出来事や体験の記憶（出来事記憶）や、言葉の意味や知識としての記憶（意味記憶）が含まれる。

時間的な単位で「即時記憶」、「近時記憶」、「遠隔記憶」に分けられる。「即時記憶」は何か作業を達成するためだけに秒単位で保持する記憶で、書き出すために一時的に文字や数字を覚えたりすることで、作業が終わればすぐに忘れる。「遠隔記憶」は、年余に及ぶ記憶で、母校の名前をずっと覚えている記憶で、一度しっかり定着すると忘れにくい。それに対し「近時記憶」というのは、その中間の数分～数日間覚えている記憶で、ついさっき話したことや1

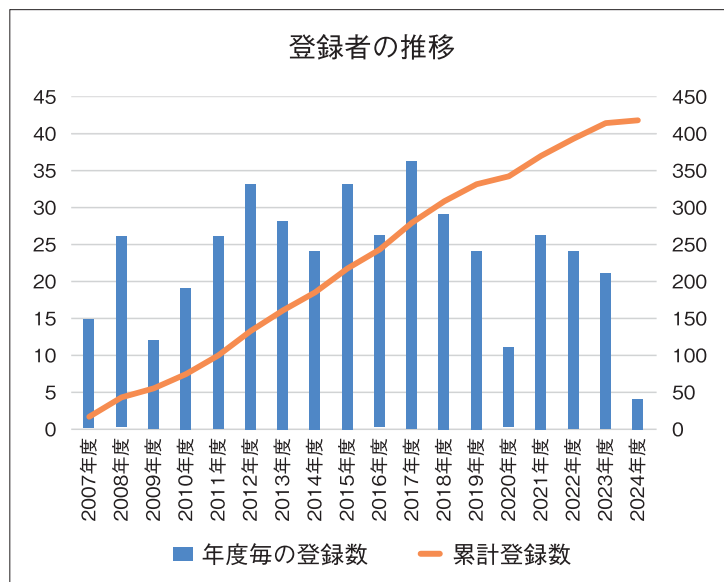
週間前のイベントなどがあげられる。短い時間ではあるものの一旦は脳へ定着する必要があり、海馬はその定着という点において重要な役割を果たす。

アルツハイマー型認知症では海馬の細胞が早い段階から減るので、近時記憶に特に問題が出やすいが、それ以外の記憶は比較的保たれる。この問題により、認知症の本人にとっては「経験していないこと」として振る舞うため、何度も同じ話をしたり同じ物を買ったり、約束したことを覚えていないといったことが出てくることになり、大きな問題として火の不始末がある。また、事実とは異なることを話したり、ごまかしと受け取られるような回答をしてしまうことがあり、こうした行動は「取り繕い反応」と呼ばれている。例えば「昼ご飯を食べたか」と聞かれた時、食べたかどうか覚えていないので、「最近食が細くなったので」といって切り抜けようとする。記憶障害が起こっても思考や判断力が損なわれにくいことが原因の一つだと考えられており、自尊心を保ちたいという気持ちや周囲の空気を壊したくないという気持ちから、取り繕いといった行動をとることになる。

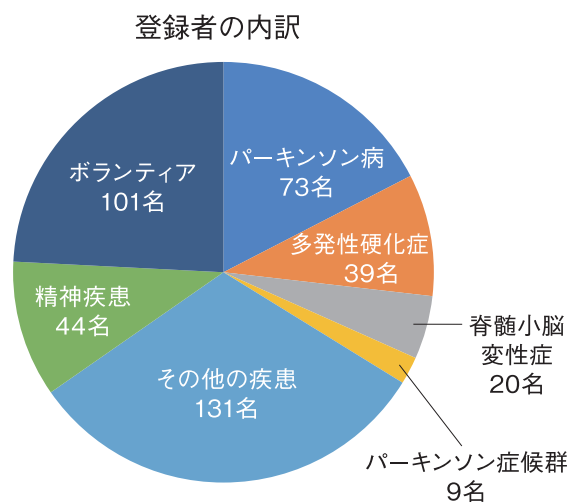
物忘れについて、周囲から責めたりせずに、メモを使ったり、決まりごとにして覚える量を減らす、他の人に代わりに覚えてもらっておくなど、物忘れを補う工夫が望ましい。

NCNPブレインバンク登録情報

NCNPブレインバンクの活動をお支えくださりありがとうございます。2024年6月までの累計登録者数は417人です。



2024年6月末現在
登録者数 累計417名



2024年6月末現在

事 務 局 か ら の お 知 ら せ

NCNPブレインバンクのハンドブックが読みやすく改訂され、登録のしおり『ブレインバンクへの参加』になりました。



詳しくは、下記NCNPブレインバンクのホームページの各種資料のページよりダウンロードできます。



郵送をご希望の方にお送りいたします。ホームページの資料請求、email、またはお電話でご請求ください。

←スマートホンの方はこちらのQRコードをご利用ください。

皆 さ ま か ら の 声

『第23回市民講演会 考えてみよう! 脳と人生』をご覧になったという方々より感想をいただきました。



「ブレインバンク・バーチャル見学ツアーを拝見しました。家族がブレインバンクに入っているのを見て安心して良かったです。」、「ブレインバンクの様子が分かりやすくて良かったです。」

●まだご覧になっていない方は、<https://www.youtube.com/watch?v=ENtRp9ltuUQ> またはQRコードよりご覧ください。

北本医師による **お花のシリーズ** がスタートします。



もう20年前頃から、山野草の花の可愛さに目覚めて週末は山や野を歩いています。

今回、紹介する花は岩手県早池峰山に咲くヒメコザクラという高山植物です。

早池峰は、毎年6月第2週の日曜日が開山日で、その日には頂上で神楽舞が行われます。

ヒメコザクラは、ちょうど開山日の前後に開花する高山植物としては早春の花です。

身長5センチ程度の小さな白い花で、写真のように蛇紋岩を背景にすると可愛さが際立ちます。今年も、開山日前日に早池峰にのぼって、この花に出会い癒されてきました。

これから時々花の写真を掲載させていただきますので、みなさまも可愛い花をお楽しみください。

お問い合わせ 資料のご請求はこちら

NCNPブレインバンク事務局 <https://brain-bank.ncnp.go.jp>

187-8551 東京都小平市小川東町4-1-1 国立精神・神経医療研究センター内

TEL:080-1955-4062 FAX:042-346-3586 email:b-bank@ncnp.go.jp



ブレインバンクの
ホームページ

