

Бросить вызов старости
— С фронта борьбы против деменции —

Как-то мне попала передача, в которой большому числу людей, сомневающихся в том, что профилактика деменции возможна, был дан прямой ответ. Это была специальная передача Эн-эйч-кэй «Революция в области деменции: наконец-то найден путь к профилактике». В ней сказали: «Если заболевание обнаружить на стадии умеренных когнитивных нарушений, которые предшествуют деменции, и принять соответствующие меры, то возникновение деменции можно остановить или замедлить».

1. Что такое «умеренные когнитивные нарушения» (сокращенно УКН)?

УКН — это симптом, находящийся между здоровым состоянием и деменцией. Он может вызываться самыми разными заболеваниями и создает проблемы в области когнитивных функций (нарушение памяти не по годам), но не создает препятствий для ведения повседневной жизни. Какие же изменения происходят в мозгу у человека с УКН? В нашем мозгу находится бесчисленное количество нервных клеток — нейронов, благодаря взаимодействию которых мы видим, слышим, запоминаем. Каналы связи для этого взаимодействия называют «нейронными сетями мозга». За счет взаимодействия нейронных сетей мы осуществляем действия уже более высокого уровня, более сложные: готовим еду, разговариваем с другими людьми. Так вот у людей с УКН стареют кровеносные сосуды, по которым в нейроны доставляются кислород и питательные вещества, в них тут и там возникают мельчайшие кровоизлияния, и в результате нейроны, переставшие получать кислород и питательные вещества, вымирают, а нейронные сети перестают успешно работать.



© Can Stock Photo - csp1686072

**お いど
老いに挑む**

— 認知症予防の最前線から —

そもそも認知症は予防できるのだろうか、多くの人が抱くこの疑問に、正面から答えてくれる番組を見つけました。NHKスペシャル番組「認知症革命…ついにわかった予防への道」です。同番組は、最新の研究成果から「認知症になる一歩手前の軽度認知機能障害の段階で発見して対策を行えば、認知症の発症を食い止めたり、遅らせたりすることが可能だ。」と言います。

1. 軽度認知機能障害 (略称 MCI) って何なの?

MCIとは、健康な状態と認知症の中間にあたる症状のことで、いろいろな病気が原因で認知機能に問題(年齢相当以上の記憶障害)が生じているが、日常生活面では支障がない状態です。では、MCIの人の脳の中では、どんな変化が現れているのでしょうか。わたしたちの脳内には無数の神経細胞が存在します。それぞれの神経細胞が互いに協力しあうことで、見る、聞く、記憶するといった働きをしています。この神経細胞の協力関係のことを「脳内のネットワーク」というのだそうです。このネットワークはいくつもあって、複数のネットワークが互いに協力しあって、料理するとか、人と話すといった、より複雑で高度な行為を行っています。MCIの人の場合、この神経細胞に酸素や栄養を届けている血管が劣化し、あちこちで微量の出血を起こす結果、酸素や栄養をもらえなくなった神経細胞が死滅し、ネットワークがうまく働かなくなるのです。

2. УКН и простая забывчивость

Для профилактики деменции важно быстро распознать, имеются ли УКН. Однако до сих пор обнаруживать их было непросто. С возрастом у всех усиливается забывчивость. Отличить простую забывчивость (соответствующую возрасту) от УКН (забывчивости не по годам) неспециалист никак не сможет. А с помощью компьютерной и магнитно-резонансной томографии обнаружить УКН крайне трудно, потому что атрофия мозга (особенность деменции Альцгеймера), которую можно было бы увидеть, при УКН отчетливо не проявляется. Если ничего не предпринимать, то с течением времени в большинстве случаев отклонение обращает на себя внимание только тогда, когда болезнь переходит в стадию деменции.

3. Как обнаружить УКН?

Что удивительно, одним из ключей к тому, как распознать, имеются ли УКН, ослабли ли нейронные сети, служит походка. При ходьбе включаются в работу самые разные нейронные сети: одна отвечает за зрение и пространственную ориентацию и моментально схватывает непрерывно меняющуюся обстановку, другая связана с поддержанием равновесия и движением при ходьбе, и не только они. Группа ученых из США обнаружила у людей с УКН по сравнению с



остальными людьми следующие отличия в плане ходьбы:

- меньше скорость ходьбы, чем у остальных людей;
- меньше шаг, чем у остальных людей;
- сбивчивое переставление ног, склонность к подкашиванию коленей.

Иначе говоря, очевидное снижение скорости ходьбы. Ориентиром, который наводит на подозрение о наличии УКН, служит скорость ходьбы не выше 80 см в секунду. В передаче рассказали, как конкретно это определить, если, конечно, нет проблем, например, с коленями.

2. MC I と単なる物忘れ

認知症の予防のためには、MC I かどうかをいち早く見極めることが大切です。しかし、これまでその発見は簡単ではありませんでした。年齢とともに誰でも物忘れが増えていきます。単なる物忘れ(年相応の物忘れ)とMC I(年齢相当以上の物忘れ)は、素人にはなかなか区別できません。また、MC I では、アルツハイマー型認知症の特徴である脳の萎縮などの変化がはっきりしないため、CT やMRI による脳の画像診断で発見することは非常に困難とされています。そのまま時間が経過し、気づいた時にはすでに認知症へ移行してしまっているケースが多いのです。

3. MC I はどうやって発見する?

MC I かどうか、脳内ネットワークが弱ってきたかどうかを見極める鍵の1つは、意外にも歩き方だそうです。歩くという動作には、さまざまな脳内ネットワークが関わっています。刻々と変化する周囲の状況を瞬時に捉える視覚や空間認識の脳内ネットワーク、歩行時のバランスや運動に関わる脳内ネットワークなどです。アメリカの研究チームは、MC I の疑いのある人では、正常な人と比べて歩行面で次のような違いがあることを発見しました。

- 正常な人と比べて歩くスピードが遅い
- 正常な人と比べて歩幅が狭い
- 足の運び方が乱れていてふらつきやすい

つまり、明らかに歩行速度が遅くなるのです。MC I が疑われる速度の目安は、秒速80cm以下です。(ひざなどに異常がないことが前提) 番組では具体的な発見方法を教えてくださいました。

Информационная газета Центра по связи и поддержке китайских соотечественников

● Перейти улицу по пешеходному переходу в большинстве случаев можно успеть при скорости 100 см в секунду. То, что раньше человек успевал перейти улицу до переключения светофора, а теперь — нет, должно насторожить.

● Насторожить должно и то, что время ходьбы от дома до станции стало больше, чем раньше.

Назвали в передаче и 7 изменений, которые не связаны с ходьбой, но также наводят на подозрение в том, что у человека УКН.

- ① Его больше, чем раньше, тяготит выходить из дому.
- ② Выходя из дому, он перестал обращать внимание на то, как одет.
- ③ Ему говорят, что он стал чаще повторять по нескольку раз одно и то же.
- ④ Он стал неохотно рассчитывать мелочью, стал плавать купюрами.
- ⑤ Перестал готовить более сложную еду.
- ⑥ Стал употреблять другие приправы.
- ⑦ Если водит машину, то чаще стал ее царапать.

Считается, что причиной и этим изменениям служит ухудшение состояния нейронных сетей. Если есть совпадение по трем из этих симптомов, будет спокойней пройти осмотр в поликлинике у специалиста, например, по проблемам с памятью. Те, кто ходят в поликлинику неохотно, могут, как сообщается, ничем не тяготясь, пройти осмотр в местном центре комплексной поддержки.

4. Что можно сделать для профилактики деменции?

В передаче прозвучало заключение: «Даже при диагнозе „УКН“ существуют способы стимулировать кровоснабжение мозга и восстанавливать поврежденные нейронные сети. Благодаря надлежащей профилактике есть возможность остановить возникновение деменции и даже избавиться от самих УКН». Проведенные в США новейшие исследования позволяют считать, что если продолжительное время 3 раза в неделю примерно по часу ходить с повышенной скоростью (так, чтобы слегка учащалось дыхание), начнет выделяться вещество, создающее в мозгу кровеносные

・横断歩道は秒速100cmで渡れるようになって
いるものが多いです。以前は信号を渡り
きれていたのが、渡りきれなくなったら要注
意です。

・自宅から駅まで歩く時間が以前より、長くか
かるようになった場合も要注意です。

歩行以外にも、MC Iが疑われる変化として
7つ挙げられています。

① (以前と比べ) 外出するのが面倒になった

② 外出時の服装に気を遣わなくなった

③ 同じことを何回も話す

ことが増えたとされる

④ 小銭での計算が面倒

で、お札で払うようになった

⑤ 手の込んだ料理を作らなくなった

⑥ 味付けが変わったと言われる

⑦ (運転する人の場合) 車をこすることが増え
た

こうした変化も脳内ネットワークが衰えて
いることが原因だと考えられています。3つ当
てはまるときは、病院の「もの忘れ外来」など
専門医の診察を受けると安心です。病院に行
くのは気が重いという方は、地域包括支援セン
ターで、気軽に診断チェックを受けることができ
るそうです。

4. 認知症の予防に向けてできることは何?

番組では「MC Iと診断されても、脳内の血
流を促し、傷ついた脳内のネットワークを
修復する方法がある。適切な予防によって認
知症の発症を食い止め、MC I自体からも抜
け出せる可能性がある。」と結論付けています。

アメリカの最新研究で、少し息がはずむ程度

Информационная газета Центра по связи и поддержке китайских соотечественников

сосуды и стимулироваться образование новых клеток.

А в прошлом году группа финских ученых провела эксперимент с участием группы лиц, страдающих УКН, применив комплекс следующих мер:

- ① быстрая ходьба 3 раза в неделю примерно по полчаса;
- ② легкая мышечная тренировка;
- ③ улучшение питания (исключение животных белков, соли и активное употребление овощей, фруктов, рыбы);
- ④ контроль за кровяным давлением (контроль над высоким давлением и предотвращение микрокровоизлияний);
- ⑤ игры, укрепляющие память, 3 раза в неделю примерно по 10 минут.

После двухгодичного эксперимента было объявлено, что у этой группы лиц, страдающих УКН, когнитивные функции улучшились в среднем на 25 % по сравнению с группой, в которой ничего не предпринималось. Это привлекло внимание во всём мире. Даже если с энтузиазмом взяться за все эти меры, надолго терпения ведь не хватит. Важно предпринимать хотя бы одну-две меры, но постоянно. Например, даже одно только увеличение шага на несколько сантиметров во время ходьбы в повседневной жизни, как говорят, положительно сказывается на нейронных сетях. (Если не в порядке колени или поясница, делать это через силу нельзя. Посоветуйтесь со своим врачом.)

5. Бросить вызов старости

В разных странах мира и сейчас ведутся исследования в области профилактики деменции. Обращает на себя внимание и тренировка мозга. Если во время изучения японского языка, во время каких-либо занятий вы жалуетесь, что ничего не запоминаете, то подумайте, что действия, требующие от вас что-то запомнить или вспомнить, помогут вам в профилактике деменции. А вдруг тогда к вам придет стремление их совершать? Говорят, что если функции пожилого организма не использовать, то они отказывают. Давайте же будем как можно больше работать и головой, и телом, чтобы заставлять эти функции работать и

はやある しゅう かいかく じかんていどつ
 の早歩きを 週 3 回各 1 時間程度続けたところ、
 のうない けっかん つく ぶっしつ で あたら さい
 る、脳内で血管を作る物質が出て、新しい細
 ほう たんじょう うなが
 胞の誕生を促したとされます。

また、昨年フィンランドの研究チームが、M
 C I のグループを対象に、つぎのような複数の
 ほうほう く あ じっけん おこな
 方法を組み合わせた実験を行いました。

- ① 週 3 回 30 分程度の早歩き
- ② 軽い筋 カトレーニング
- ③ 食生活の改善 (動物性たんぱくや塩分を
 ひか やさいくだもの さかな せっきよくてき と
 控えて、野菜果物や魚を積極的に摂る)
- ④ 血圧管理 (高血圧
 かんり ひしょうしゅつ
 を管理し、微小出
 けつ ふせ
 血を防ぐ)
- ⑤ 記憶力ゲーム、週
 きおくりよくげーむ しゅう
 3 回各 10 分程度



2 年間実験に取り組んでもらったところ、何
 もしなかった M C I のグループと比較して平均
 ひかく へいぎん
 25 % 認知機能の向上がみられたと発表
 パーセントにんちきのう こうじょう はっぴょう
 し、世界中の注目を集めています。すべてを
 せかいじゅう ちゅうもく あつ
 やろうと意気込んでも、長く続かないのですよ
 いきご なが つづ
 ね。できることを1つでも2つでも続けることが
 つづ
 大切です。例えば、日常生活の中で、歩く時
 だいじ たと にちじょうせいかつ なか とぎ
 に歩幅を数cm広げて歩くだけでも、脳内ネット
 ほはば すう ひろ ある のうない
 ワークによい影響があるそうです。(膝や腰に
 えいきょう ひざ こし
 故障がある場合、無理は禁物。主治医に相談し
 こしょう ばあい 無理 きんもつ しゅじい そうだん
 ましょう。)

5. 老いに挑む

にんちしやう よぼう む さまざま けんきゅう いま
 認知症の予防に向けた様々な研究が今も
 せかいじゅう しんこうちゅう のう
 世界中で進行中です。脳のトレーニングも
 ちゅうもく ひと にほんごがくしゅう ならごとと
 注目の1つです。日本語学習や習い事に取り
 く なか おぼ なげ
 り組む中で「覚えられない」と嘆いているあなた、
 おぼ
 覚えようとする、あるいは思い出すとするとその
 おも だ
 こうい にんちしやうよぼう ひとやくか
 行為こそが、認知症予防に一役買っていると

Информационная газета Центра по связи и поддержке китайских соотечественников

деменцию к себе не подпускать.

したら、俄然^{がぜん}意欲^{いよく}が湧^わいてきませんか。使^{つか}わなければ、使^{つか}えなくなるともいわれる高^{こう}齡^{れい}期^きの身^{しん}体^{たい}機能^{きのう}、脳^{のう}も体^{からだ}もできるだけ使^{つか}って、認^{にん}知^ち症^{しょう}を遠^{とお}ざけましょう。(H)