

年相応のボケと病的なボケ

—軽度認知障害(MCI)について—

群馬大学名誉教授 田所 作太郎

1. 軽度認知障害 (MCI)

認知症（痴呆症）とはどんな病気か、まず考えてみましょう。知的レベルが低下し、人格が崩壊し、対人関係にもトラブルが生じ、社会生活が困難になった状態のことです。認知症を起こす2大疾患は、アルツハイマー型認知症と脳卒中後遺症です。

最近の研究によると、加齢による単なる物忘れとは別に、認知症の予備軍とも見做せる記憶障害の存在が注目されています。これを軽度認知障害 (MCI) といいます。

年をとるに従い約140億個もあった脳の神経細胞が徐々に消滅し、80歳以上になると、20%も減ってしまいます。その結果人の名前や漢字が思い出せず、物のしまい場所を忘れてしまいます。これは加齢による生理的なもの忘れによることが多いようです。しかし70~80%が、約5年後には認知症（アルツハイマー病）に移行する「軽度認知障害」と区別がつけ難い点があります。自分はMCIではないだろうか、と高齢者の多くが心配しています。

2. 軽度認知障害の診断

老化による単なる記憶障害と、MCIとの鑑別診断基準が決まっているわけではありません。とにかく正常の範囲をいささか逸脱した物忘れのため、日常生活が覚束なくなっている状態のことです。厳しい目で高齢者をみると、65歳以上の4人に1人に達するという意見もあります。

最近ではMRIやCTをはじめスペクトやポジトロン断層撮影（PET）などの画像診断が進歩し、脳の萎縮や血流、ブドウ糖代謝などを目で追うことができるようになり、認知症の早期発見が可能になりました。その結果、アルツハイマー型認知症は、正常老化→軽度認知障害→アルツハイマー病というコースを辿ることが分かってきました。

3. 病的な物忘れと、 加齢による生理的な物忘れの違い

心配の少ない、年相応な物忘れ（生理的）と病的

な物忘れとの違い、は最も知りたい関心事です。簡単にまとめると、生理的な物忘れでは出来事の一部が思い出せませんが、病的な場合には出来事の全部が脱落してしまいます。例えば、道で会った人物の名前が出てこなくても、あの人は近所に住んでおり、犬の散歩でよく会うとか、息子が〇〇会社に勤めているとか、イメージが浮かぶ場合には部分的な記憶脱落と言えます。しかも本人は「最近物忘れがひどくなった」と自覚し心配しています。

一方病的な物忘れでは、たとえ近所の人であっても「あの人はどなた？」と記憶の全部が脱落し、その上、物忘れの自覚がないことが多いのです。食事を例にとると、生理的な物忘れでは、昼飯のおかずを忘れても、食べたことはしっかり覚えています。しかし病的になると昼飯を食べたことをけろりと忘れてしまいます。

MCIの場合には、年齢に沿わない強い物忘れがあっても、ほかの機能がよく保たれており、何とか社会的に適応して、一見活発で元気の良いお年寄りに見えます。こんな場合本人も家族も「年のせいで物忘れがあり、困ったものだ」と思っても、「物忘れ外来」へ行こうとは思わないでしょう。しかし生理的な物忘れの範囲を超え、家族も不安を感じるような場合には、専門医の診断を受けたほうがよいと言えます。

以下はすでに80歳を超えた私の場合、時々記憶の脱落を感じ、不安に思うときがあります。ここで正直に経過を書いてみます。果たしてMCIなのでしょうが、読者の診断を待ちたいと思います。

4. 名前が出てこない

最近物忘れが気になります。簡単な日常茶飯事が思い出せないことがあるのです。薬の名称、親しい人の名前、テレビによく出てくる俳優の名前などが、いつの間にか頭から消えているのです。例えば処方箋を前にしてクラビットと言う抗菌剤が思い出せず困惑することがあります。薬理学を専門にしてきたにもかかわらず、毎日処方する薬名を忘れるとは許

せない気持ちになります。不思議なことに同じ名前の想起不能が何回でも繰り返されるのです。

そこで確実に想起可能にする要領を編み出しました。つまり姉妹品のタリビットは不思議なことに忘れないのでまずこれを思い出し、これに力行の音を入れてみると、間もなくクラビットが出てくる、というわけで何とかごまかしています。

人の名前についてはまず頭の中で顔を描き、思い出せと命令しておく、いつの間にか突然出てきます。毎日会っている仕事上の人物に関しては思い出してから申し訳ないと心の中で謝ります。しかしその人物をめぐるさまざまな特徴はありありと思い浮かびます。例えば顔の特徴、奥様の顔、住所などは想起可能で、名前だけが出てこないのです。

アリスという名のコンビで活躍した歌手、谷村新司と堀内孝雄の名前がどうしても一度に思い出せません。一方が出ると他方が出てこない。仕方ないのでメモに書き、機会あるごとに復習してみましたが、あまり効果がありません。スパルという歌の名やメロディーはたやすく思い出すのですが、谷村新司という名が出てこないのがなんとも悔しいのです。

さらに植物の名前がどうしても出てこないこともあります。例えばセントポーリアが思い出せずに悩みました。群大現職時代セントポーリアの栽培に凝ったことがあったのに、名前が出てこないとは何事であるか、と自らを叱咤してみても駄目なのです。ついに植物図鑑で確かめることになりましたが情けなく、いらいらします。

同世代の友人も口をそろえて同じような経験があると言います。テレビを見ながら思い出せなくなった俳優や歌手の名前を妻に聞くと、正確な名前がかえってきたことがありません。妻も同じ想起不能になっているのです。夫婦ってへんなところが似てくるものですね。いや妻もMCIなのかもしれません。

朝の出勤時、心せく時間帯に2階の書斎にかばんをとり上がるのが日課になっています。同時にやらねばならないことを複数頭に描き、2階に行くのですが、一つを遂行するともう他を忘れ、再び書斎に戻ることが毎朝繰り返され、一度に複数の仕事が遂行できないのです。

若い頃は英語、ドイツ語、エスペラント語などの書物を気楽に読んでいました。寝転んで英語の論文やドイツ語の医学参考書を読むのが日常でした。しかしいつの間にか億劫になり、外国語を読む努力が続かなくなってしまいました。外国語に親しむ気力が減弱するのは明らかに年齢と関係した現象のようです。

毎日私のパソコンに入ってくるメールは30~40通に達し、エスペラント語と英語が半数以上を占めています。長文になると読むのがいささか苦痛なので、日本語文のメールを先に読んでしまいます。日曜日など暇があるときにゆっくり長文の横文字メールを読むようにしていますが、その回数は明らかに減り2、3行を読んで重要な内容でないとなつくと、たちまち削除してしまいます。つまり辛抱が足りないのです。

5. 認知症の予防は可能か？

体の病気よりボケが恐ろしい、ボケたら最後だと、誰もが認知症にはなりたくないと思います。果たして予防法があるのでしょうか。ある点では運命のようなものでどんなに努力しても、呆ける時にはボケルと言う意見があります。ノーベル章級の人物でも大統領でもアルツハイマー病になった例があります。

呆けないための脳トレが評判を呼んでいますが、高等数学を使って仕事をしてきた人に、小学校の算数のような訓練をしても脳の賦活に有効とは思えません。一方脳トレによって明らかに認知症の進行が抑えられたと言う例もあります。現在、認知症の症状を軽快し、進展を遅らせる薬はないとは言えませんが、残念なことに認知症を治す薬はありません。

以下の3項目が認知症予防のために提唱されています。効果を信じ実行し、余計な心配をせず、おおらかに老後を送りたいものです。①適当に頭を使う。日記をつける、趣味を生かし絶えず脳に刺激を送る。②適切な運動を続ける。無理のない有酸素運動がよい。③正しい生活習慣を守り、充実した毎日を送る。もしも不幸にして認知症になってしまったら福祉・医療を利用し、迷惑のかからぬように処理するよう信頼する近親者をお願いしておくのが良いでしょう。



図 MCI