

脳のはなし

物忘れ 認知症

アルツハイマー病

が気になりだしたら



山野嘉久 やまの よしひさ
聖マリアンナ医科大学
脳神経内科教授・医学博士

第8回

脳の「火事」を防ぐ —慢性炎症と感染症の意外な関係

前回は、生活習慣を見直すことで認知症のリスクを減らせるというお話をしました。今回は、

近年脳科学の分野で非常に注目されているキーワード、「脳の慢性炎症」について解説します。

私たちの体は、ウイルスや細菌が侵入すると、それらを追い出すために「炎症反応」が起きます。例えばインフルエンザに感染すると熱や咳、鼻水がでるのは、ウイルスを体外に追い出すための働きで、体を守るための大切な「炎」のような防御システムです。しかし、近年の研究で、このような炎症が「ボヤ」のようにくすぶりながら長く続く「慢性炎症」の状態が脳に起こると、脳細胞がダメージを受け、アルツハイマー病などの認知症の進行に関わってくるということが分かってきました。

前回同様、生活習慣の改善が、金の一つとされてきているのが、「身近な感染症」です。例えば「帯状疱疹」。子供の頃に感染した水ぼうそうのウイルスが神経に潜伏し、加齢やストレスで免疫が落ちた時に再び活動を始め、身体に発疹や痛みを起す病気で、近年の研究で、帯状疱疹ワクチンを接種した高齢者は、接種していない人と比べて認知症になるリスクが約20%低いという調査結果も報告されました。また「歯周病」も重要です。歯ぐきの炎症によって生じた炎症物質が血流に乗り、脳の慢性炎症を悪化させる可能性が指摘されています。

菌科検診による口腔ケアも、有効な予防策のひとつです。脳の慢性炎症を防ぐためには、良い生活習慣（食事・運動）に加え、こうした「体の炎症を抑える意識」を持つことも重要です。一見、脳とは関係なさそうな体の不調を整えることが、10年後、20年後の脳の健康を左右します。「炎症」は目に見えないため、気づきにくいものですが、脳の健康を守るうえで重要なサインでもあります。認知症は、ある日突然始まるものではなく、脳の中で起こる小さな「ボヤ」に早く気づき、それが大きな「火事」にならないうちに消していくこと。その積み重ねが、いつまでも自分らしく健やかな生活を送るための鍵となります。

■プロフィール

脳神経内科医として、ウイルスによる脳や神経の病気を長年研究し、診療ガイドラインの作成にも携わるなど、診療と研究の両面で活動している。日常生活に役立つ「脳の健康のヒント」をお届けします。