

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

最終回

脳ドック

「病気を見つける」から「未来の脳を守る」へ

これまで、運動や睡眠、食事、腸内細菌など、さまざまな角度から脳の健康についてお話ししてきました。最終回は、自分の脳の状態を実際に調べる「脳ドック」

と、その未来について考えてみましょう。現在の脳ドック

の中心となるのがMRIです。放射線の被ばくがなく、体への負担も少ない検査で、脳梗塞や脳腫瘍、脳の萎縮、脳動脈瘤や血管の狭窄などを調べることで

きます。しかし、これだけで将来認知症になるかどうかを正確に予測することはできません。認知症のリスクを考えるには、脳の画像だけでなく、記憶力などを調べる認知機能

検査や、血圧、血糖、運動、睡眠、食事なども含めて総合的に評価することが大切です。

一方、脳ドックそのものも大きく進化しようとしています。アルツハイマー病では、物忘れなど

の症状が現れる10年以上前から、脳の変化が始まることが分かっています。近年では、MRIで撮影した脳の画像をAI（人工知能）

で解析し、脳のわずかな変化を詳しく調べる技術が進歩しています。まだAIを活用した画像だけで「何年後に認知症になる」と正確

に予測できるわけではありませんが、将来の認知機能低下のリスクを、より早い段階から捉えようとする研究が進んでいます。さらに注目されているのが

「血液」です。これまでPET検査や髄液検査などで調べていたアルツハイマー病に関連する脳内の変化を、血液から推測する技術も急速に発展しています。

将来の脳ドックでは、MRI、血液検査、認知機能、生活習慣などの情報を組み合わせ、一人ひとりの認知症リスクをAIで総合的に評価する「未来の脳ドック」

ク」が登場するでしょう。大切なのは、単に「認知症になる確率」を知ることではなく、その結果を自分に合った予防につなげることです。

12回にわたって「脳のはなし」をお届けしてきました。脳の健康を守るために、よく体を動かし、よく眠り、バランスよく食べ、人と交流し、血圧や血糖を整える。そして、ときには自分の脳や体の状態を知る。そうした毎日の小さな積み重ねが、10年、20年先の脳の健康へとつながっていくのです。脳

は、私たちが生涯を通じて付き合っていく大切なパートナーです。この連載でお伝えしてきた「脳の健康のヒント」を、できることから一つずつ、毎日の生活に取り入れていただければと思います。

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。