

## 第17回 岡山医療フォーラム

2018年3月3日(土) 14:00~16:00

公益財団法人岡山医学振興会

代表理事 難波正義

当財団は、2001年に岡山大学医学部内に設立され、その後、法律の改正により、2011年に公益財団法人となっています。当財団の活動の一環として、毎年このような市民講座を開催しています。皆様のお役に立てておりますでしょうか。忌憚のないご意見をいただければ幸いです。

その他の財団の活動として、岡山県下の医療に関する教育、研究、学会、研究会、医療関係の方の海外派遣、海外からの招請、地域連携活動などを助成しています。そして、これらの活動は、岡山大学医学部関係者から毎年いただくご寄附で行っています。

今後とも、市民の皆様にもご支援ご鞭撻をよろしくお願い申し上げます。

### 認知症を予防して生き生き長生き

岡山大学脳神経内科教授

阿部康二

時間の流れとともに起きる老化は地球上の生命すべてに与えられており、地球そのものあるいは宇宙ですらその運命から逃れることはできません。一方、酸素を有効活用して生命を享受している全ての生命は、誕生の瞬間から酸素毒性の十字架も同時に背負って生きて行くこととなります。時間と酸化ストレスという二つの要素で進行して行く老化を抑えるには、時間を止め酸化ストレスを抑えることが重要です。脳は酸化ストレスに弱い臓器であるため、脳の病気は老化と関連が深いものが多く、アルツハイマー病や脳卒中、パーキンソン病、筋萎縮性側索硬化症などがその代表として有名です。最近の研究により生活習慣病や食生活、運動不足などが脳とそれを支える血管両方の老化を促進することが知られて来ました。当日は酸化ストレスと認知症との関連や、赤ワイン・緑茶などの有効性についてもお話します。

## 生活習慣病を予防して認知症予防

岡山大学大学院脳神経内科講師  
山下 徹

日本を含めた先進諸国は超高齢化社会を迎え、急激に増加する認知症が社会問題となってきています。最近の研究成果によって、高血圧、糖尿病、高脂血症、肥満などの生活習慣病とそれに引き続いて起こる血管病が、アルツハイマー病などの認知症の発症、増悪に大きくかかわっていることが明らかになってきました。

さらに認知症の約7割を占めるアルツハイマー病の原因物質といわれているアミロイドβ蛋白は、動脈硬化などで脳血管が機能不全に陥ることで、脳内に大量蓄積しアルツハイマー病を引き起こす、または増悪させると最近の研究結果からは考えられるようになってきています。

今回の市民公開講座では、我々の教室で行ってきたスタチンなどの薬剤を用いて血管を守る治療を紹介しつつ、今日からできる認知症予防対策をどのように行っていけばよいかを議論したいと思います。

## 食べて、動いて、認知症予防

岡山大学病院神経内科助教  
菱川 望

食事や運動、睡眠、喫煙などの生活習慣は、高血圧や糖尿病などの生活習慣病に関わっているだけでなく、認知症とも深く関連していることが分かってきている。例えば、認知症の中で最も多いアルツハイマー病は、“もの忘れ”が始まる15-20年前から、脳にアミロイドβという“ゴミ”の蓄積が始まっています。このような細胞レベルの変化を起こさせないために、若い頃から自分の生活習慣を見直し、病気にかかりにくい心身を作っておくことが大切である。そのためには“今、何をすべきか”を検討するため、私たちの教室では岡山県下で高齢化率が30%を超えている地域の検診受診者を対象に、認知機能や生活習慣の実態調査を行ったり、地域住民を対象に運動療法(ヨガや有酸素運動を含む)を導入した研究を行ってきた。今回、その結果から見えてきたこと、私見を含めて述べる予定である。