

変性(性)認知症と血管性認知症

認知症は大きく2つのカテゴリーに分けられます。1つは脳の神経細胞が変性・脱落するタイプ、もう1つは血管障害(血流の途絶)により脳の神経細胞が壊死するタイプです。前者を変性(性)認知症、後者を血管性認知症といいます。変性(性)認知症の代表疾患はアルツハイマー型認知症、レビー小体型認知症、前頭側頭型認知症です。これに血管性認知症を加えて四大認知症とするのが一般的です。変性(性)認知症は『蛋白蓄積病』で、脳内にアミロイド β 、タウ、 α シヌクレイン、ポリグルタミン、TDP-43などの異常蛋白が蓄積し、神経細胞(や神経細胞を支持する細胞)の変性・脱落を引き起こすと考えられています。異常蛋白を取り除くヒト化モノクローナル抗体薬が開発されていますが(令和5年3月『新しい薬』参照)、現状苦戦していて、異常蛋白を取り除くことができても臨床症状が期待するほど改善していません。異常蛋白を蓄積させないためには、脳血管を健康に保つためには、生活習慣レベルで気を付けるべきことはあるのでしょうか。多くの要因が関連するため、簡単には実証されないでしょう(証明困難)。人それぞれの『幸せ』と、人それぞれの『不養生・不摂生』を両天秤にかけ、自分なりのベストの食事・運動・睡眠を選択していきましょう。