

もっと知りたい! 知って納得!

カラダ研究室

認知症と遺伝



あなたが認知症になる確率を、AIが教えてくれます。



精度は80%

AIで3年後の認知症のリスクを割り出して、早期発見から早期治療を可能にします

認知症はもう怖くない!?
AI検査が拓く未来

人の目ではとらえきれない
脳の状態をAIが見極める。
そんな最新技術を活用した認知症
リスク検査が始まっています。

脳のMRI画像をAIが解析して、3
年後に認知症を発症する確率を計算。
確率が高かった人が医師の指導の下、生
活習慣を改善したところ、1年後の再検
査で確率を下げることに成功した例も
出てきています。

この検査プログラムは島根大学医学
部、滋賀医科大学、株式会社ERISA
が共同で開発しました。従来の認知症
の検査は、医師が画像を見て脳に萎縮
があるかどうかを判断していましたが、
初期の患者では健康な人との区別が難
しく、ある程度、症状が進行するまで対
処できないこともあったそうです。早期
に治療を始めれば進行を防げるにも関
わらず、早期発見は簡単ではない。その
解決策として着目したのがAIでした。
このAIは2000人分の脳データを
学習していて、80%と高い予測精度を誇
ります。認知症への関心が高まるにつ
れ、導入病院数は急速に拡大していま
す。一人ひとりが生活習慣の改善に取り
組めば、認知症はいずれ発症前に予防す
るのが当たり前の病気になるかもしれ
ません。



株式会社ERISA ホームページ
この検査が、どこの医療機関で受けられるかもわかります。

編集・発行 greenhouse

グリーンハウス株式会社
〒810-0041 福岡県福岡市中央区大名2丁目7-27シティ18天神ビル2F

0120-855-232

【お問合せ受付時間】 全日 9:00~18:00 ※年末年始を除く

あなたの「親戚」や「家族」で 認知症になった方は何人いますか？

えっ!?

認知症って 遺伝するの？

「祖父母や親、伯父、伯母が認知症だったから、いつかは自分も認知症になるのでは……。」

このような不安を感じる人は、決して少なくありません。

認知症には最も多いアルツハイマー型認知症をはじめ、

脳卒中によって起きる脳血管性認知症など、いくつかの種類がありますが、

アルツハイマー型の一部には、発生要因として遺伝が指摘されているケースがあります。

「人生100年時代」と言われる現代、できる限り健康を維持したまま、

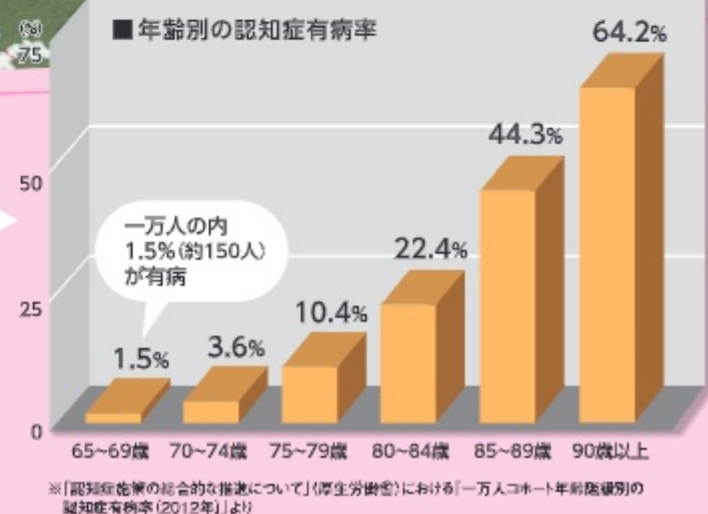
人生を楽しみたいというのは誰もが抱く願い。

認知症はどのような原因で引き起こされるのか、認知症にならないためにはどうしたらいいのか。

遺伝によるリスクを知って、今からできることを考えてみませんか？

**2025年には65歳以上の
5人に1人が認知症になると
言われています。**

患者の数は高齢化と共に増加の一途をたどり、新たな国民病になりつつある状況を受けて、今年6月には、認知症への正しい理解と、認知症の人が希望を持って暮らせる社会の実現に向けた取り組みを推進する「認知症基本法」が成立しました。



こんなことする人、あんなことする人、 うちの親族いるいる番付

日常生活の
この行動、
認知症かも…



東 (アルツハイマー型)



西 (脳血管性/前頭側頭型)



番付上位の項目ほど、
あてはまる人が
いふふー!

気がつかないうちに
進行する認知症。
その発見のきっかけに
なるのは、日常生活の中
ふとした行動や変化です。

見あって
見あって



横網 同じ話を繰り返す



大関 人の名前が出てこない

関脇 たった今電話していた
相手を忘れる



小结 置き忘れが増えた

前頭 日付や曜日の感覚がない

同 約束の日時の間違いが増えた

同 計算間違いが多くなった

同 慣れた道なのに迷ってしまう

同 お金を払う時に紙幣ばかり使う

横網 趣味に身が入らない

大関 身だしなみに
気を使わなくなった

関脇 好きなテレビ番組を
見なくなった



小结 怒りっぽくなった



前頭 頑固になった

同 作る料理の味が変わった

同 運転ミスが増えた

同 盗まれた被害をよく口にする

同 話のつじつまが合わない



あなたも含め、親類にこんな人はいませんか？
血縁者の誰かが表のうち
複数当てはまるようなら、
あなたも認知症のリスクが高いかも！

こまった
こまった



※「東」は上から主にアルツハイマー型認知症によく見られる初発症状、「西」は上から脳血管性認知症および前頭側頭型認知症によく見られる初発症状ですが、厳密な分類法に基づくものではなく、しばしば症状は入れ替わることもあります。
※上記は「家族が気づいた認知症の初発症状」(東京都福祉局1996)をもとに再構成したものです。

認知症は遺伝する？

その種類とメカニズム

よく似たしぐさやよく似た発言に「やっぱり親子だな」と実感することも多いのでは？ もしも、そんな親が認知症にかかったら、やはり子どもも認知症になるのでしょうか？ その種類とリスクを解説します。

脳血管性認知症

日本の認知症で2番目に多く、20%近くを占めています。脳梗塞や脳出血によって脳の血管に障害が起こり、脳細胞が壊れることで脳の機能が失われていく認知症です。高血圧や糖尿病などの生活習慣病も原因となります。脳の機能が失われた部位によって症状の現れ方に波がある「まだら認知」が特徴です。



そっくり行動

テレビを見ながらの間食がやめられない

親子

しぐさや行動・嗜好の“遺伝”が脳梗塞の原因に！

脳血管性認知症は、認知症自体の原因遺伝子や感受性遺伝子からの影響を受けません。ただし、その原因となる脳梗塞や脳出血・クモ膜下出血などの脳血管障害は、遺伝の影響を全く受けないとまでは言いきれません。例えば、脳梗塞は、親または

親戚が脳梗塞を発症したことがあると、発症リスクが高まります。その原因として、食事で塩分が多い味付けを好むなどの嗜好が家族で共通になり、その結果、体質が遺伝するのではないかと考えられます。まさに、「生活習慣の遺伝」ともいえるかもしれません。



そっくりしぐさ

休みの日はごろ寝に限る

親子

アルツハイマー型認知症

日本の認知症患者に最も多く、70%近くを占めるタイプです。この認知症は毒性の強いたんぱく質である「アミロイドβ」や「タウたんぱく」が脳に多く蓄積することで神経細胞が冒され、脳が萎縮していきます。症状はもの忘れて発症することが多く、進行はゆっくりです。

家族性アルツハイマーは遺伝する！

アルツハイマー型認知症のうち、遺伝が関係するとされているのが家族性アルツハイマー型認知症です。その発症要因としては、3つの原因遺伝子として「アミロイド前駆体たんぱく質」「プレセニン1」「プレセニン2」と、発症のリスクを高める感受性遺伝子として「アポリポたんぱく質E (APOE4)」の存在が確認されています。これらの遺伝子は、日本人の約10~15%が持つといわれていますが、保有しているだけで必ず発症するというわけではありません。

孤発性アルツハイマーも遺伝する!?

アルツハイマー型認知症の約90%を占める孤発性アルツハイマー型は、これまで遺伝と無関係とされてきました。しかし、感受性遺伝子「アポリポたんぱく質E」はアルツハイマー型全体の発症リスクを高める遺伝子であり、日本人の平均寿命が延びた現在、高齢で発症する孤発性アルツハイマーにも遺伝的な関わりがある可能性が指摘されています。加齢とともにリスクが上昇する孤発性アルツハイマーは、認知症の遺伝子を保有していなくても、長寿の家系にはある程度のリスクがあるともいえます。

日々の交流



町内会やデイサービスなど、周りの人たちと会話をする機会を持ちましょう。自分が話すだけでなく相手の話を聞き、返事を考えるなどのおしゃべりも脳に多くの刺激を与えます。

カラオケやアイドルの応援(押し活)などリズムに合わせて大きな声を出したり、新しい曲を覚えることは認知症の予防効果が期待できます。若い頃からの趣味をずっと継続するのも若さを保つコツです。

趣味・押し活



食事

野菜、果物、豆類を使った和食中心のメニューで、肉よりも魚、特にイワシ・サンマ・サバなど青魚を積極的に食べましょう。



「遺伝」は気になりますが、本当に気にすべきは食事などの生活習慣です。

「親が認知症だから、自分も発症するのでは?」「わが家は認知症家系では?」など、最近は認知症の遺伝に関する相談を受けることが多くなりました。

結論からいえば、遺伝する認知症はたしかにあり、特に「家族性アルツハイマー型認知症」ではそうした遺伝子なども確認されています。ただし、この認知症は、30~60代で発症することが多いため、もしこれを読まれている方がすでに65歳以上の年齢であれば、気にする必要はほとんどありません。

むしろ65歳以上の年齢になると本当に気にすべきは生活習慣です。糖尿病や高脂血症、高血圧といっ

た生活習慣病によって、認知症発症のリスクが高まります。だからこそ、生活習慣を見直し、生活習慣病にかからないよう、食事や運動などを日常生活に取り入れることが特に重要といえます。世界保健機関(WHO)でも、認知症と認知機能低下を予防するため、生活習慣との関係性を重視した具体的なガイドラインが公表されています。

「認知機能低下および認知症のリスク低減」WHOガイドライン
https://www.jri.co.jp/MediaLibrary/file/column/opinion/detail/20200410_theme_t22.pdf



社会医療法人財団石心会
川崎幸クリニック院長
杉山 孝博 先生

社会医療法人財団石心会理事。公益社団法人認知症の人と家族の会副代表理事・神奈川県支部代表。認知症に関する著書や新聞連載なども多数。

アルツハイマー型認知症の発症リスクを撃退せよ!

食べよう!
運動しよう!
そして話そう!



外に出て社会活動に参加して人と接触することで脳が活性化。「人の役に立つ」というやりがいも予防に繋がります。

ボランティア



運動



認知症の予防には有酸素運動が効果的。中でもおすすめなのはウォーキングです。1日20~30分を目標に自分のペースで歩きましょう。短い時間でもよいので継続することが大切です。

脳の血管が詰まる脳梗塞の予防が、認知症を防ぐ!?

認知症の中で約20%を占める脳血管性認知症は、「脳血管障害」いわゆる脳卒中によって起こる認知症です。脳卒中には、脳の血管が詰まって起こる「脳梗塞」と、脳の血管が破れることで起こる「脳出血」や「脳膜下出血」などがあります。脳血管性認知症のうち約70〜80%は、脳梗塞が原因とされているため、脳の血管を詰まらせないことが認知症の予防につながるといえるでしょう。

高血圧症や高脂血症、糖尿病などの生活習慣病にかかると動脈硬化が進行し、脳梗塞を招きやすくなります。生活習慣病を予防することが、認知症の予防になるのです。



脳梗塞の危険因子で気をつけたい高血圧!!



脳梗塞を発生させる危険因子には、高血圧、不整脈(心房細動)、糖尿病、喫煙、肥満などがありますが、特に気をつけたいのが高血圧です。生活習慣での最大の要因は、食塩の過剰

青魚のDHAやEPAで詰まり知らずのサラサラ血液に!!



青魚に含まれる「DHA」「EPA」という成分については、すでにご存知の方も多いでしょう。DHAはドコサヘキサエン酸の略称、EPAはエイコサペンタエン酸の略称です。ともに体内ではほとんど生成で

摂取。日本人は世界でも特に食塩摂取量が多いため、毎食のメニューから減塩を心がけることが大切です。例えば、加工食品は意外と塩分が多いので一度茹でて減塩する、塩分の排出を促す野菜を意識して摂るなどの工夫で塩分量は変わります。また、日常的に血流を良くするため、食事に限らずウォーキングなどの軽い有酸素運動をすることも効果的です。

きない必須脂肪酸です。DHAは、魚の脳や網膜などに多く含まれている成分で「魚を食べると頭が良くなる」ともいわれ、一躍、脚光を浴びました。EPAは、血液をサラサラにする成分として高脂血症や動脈硬化、脳梗塞を防ぐ働きがあることで知られています。DHA・EPAが豊富な青魚を摂ることは、まさに「今すぐ」にできる認知症対策「だ」といえるでしょう。



脳の血管の

詰まらない話

見るだけでは能がない

食べるだけでも脳に良い青魚 図鑑

将来の認知症が不安な人は、DHA、EPAが豊富な青魚がおすすめ。

脳の働きを活性化したり、血液をサラサラにする効果の体内では合成できないため、食事で摂取する必要があります。その中でも、特に豊富に含

めるDHAやEPA。健康維持には欠かせない成分ですが、DHAやEPAを多く含んでいる食材といえば、青魚。まれる魚をご紹介します。



真鯨

(まあじ)

寿命5~10年

【100gあたり】DHA:570mg・EPA:300mg

身が崩れやすいので、鯨に含まれるDHAやEPAを無駄にしないためには、開き干しにして焼いて食べるのがおすすめです。

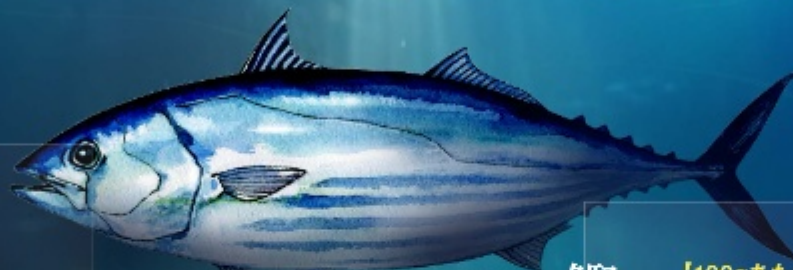
黒鮪

(くろまぐろ)

寿命20年以上

【100gあたり】DHA:3,200mg・EPA:1,400mg

DHAとEPAは脂身に多く含まれています。そのため、刺身で食べるなら赤身よりも脂肪を含んだトロを食べましょう。



鯉

(かつお)

寿命8~12年

【100gあたり】DHA:610mg・EPA:300mg

天然物よりも養殖の方が、DHAとEPAが豊富です。その理由は、養殖ものの鯉にはエサとしてイワシが与えられることが多いため。また、季節によってもDHAの含有量に差があり、秋に獲れる鯉の方がDHAが多いとされています。おすすめの調理法は焼き、または水煮です。



真鯖

(まさば)

寿命7~8年

【100gあたり】DHA:970mg・EPA:690mg

DHAを最も効率良く摂取できる調理法は、フライです。水煮にするとEPAも多く摂れます。



片口鱒

(かたくちいわし)

寿命2~3年

【100gあたり】DHA:770mg・EPA:1,100mg

一番おすすめの食べ方は、生です。寿命が短いため、体内に蓄積する有害成分の量が少なく、サプリメントの原料としてもよく使われています。ただし、原料が生か加熱されているのでDHAやEPAなどの含有量に差が出るため、サプリメントを購入の際は確認を。

秋刀魚

(さんま)

寿命1~2年

【100gあたり】DHA:160mg・EPA:850mg

秋刀魚と言えば、やっぱり焼き。しかし、グリルなどで焼くと秋刀魚の脂に含まれるDHAやEPAが落ちてしまいます。秋刀魚からDHAやEPAを摂取するなら、刺身や味付けをした缶詰の状態です。



真鯛

(まだい)

寿命20~40年

【100gあたり】DHA:610mg・EPA:300mg

青魚ではないものの、鯛もDHAとEPAを多く含む魚です。養殖物の鯛は、天然物よりも豊富な量のDHAとEPAが含有されています。水煮、または焼いて食べましょう。

番外編



鯛

(ぶり)

寿命7~8年

【100gあたり】DHA:1,700mg・EPA:940mg

刺身として食べられることが多いものの、実は焼いて食べる方がDHAとEPAを多く摂取できます。

子どもや孫に、苦勞させたくないから！

親側 子側

言葉が出にくい。
孫の前で上手く話せず、
もどかしい
気持ちになる。

パートナーから
財布や鍵をなくしたと、
何度も呼び出され、
探す日々。
日常生活にも
支障が…

親の想い

深夜に、夫が徘徊。
子育てが大変な息子に
心配はかけたくないけど、
一人で対応できるか
不安で…

親には感謝している。
でも自分にも家族があつて
親のフォローに
限界を感じる。

あなたが、もし
認知症と診断されたら…

家族のために知っておきたい 5項目

知っておくことで
未来を明るくする

【政府広報オンライン】



政府広報オンライン
をチェック！

認知症とはどういう病気なのか、予防についての心構えや相談機関が紹介されています。また、認知症の疑いがある際に診察を受ける前に相談ができる医療機関「物忘れ外来」の紹介一覧なども掲載されています。

5 確認しておきたい 介護保険のこと

【厚生労働省 介護保険制度の概要】



介護保険を利用しよう

高齢者の介護や介護保険・福祉政策に関する情報、高齢者ケアの取り組みや支援内容、施設情報などが掲載されています。



4 悪化した時の 契約や財産管理は？

【成年後見はやわかり】



成年後見制度を
検討する

高齢者や障害者など、自己判断が難しい人が、法的な保護を受ける仕組みについて、制度の概要や成年後見人の役割、申請手続きなど、具体的な事例を基に紹介されています。

3 行政の制度を きちんと知りたい

【厚生労働省 認知症対策】



厚生労働省サポートを
確認する

認知症患者やその家族に向けて、認知症の基礎知識やサポート、支援施設の情報、介護方法、行政・民間組織の経済団体、医療・福祉団体、自治体、学会等が連携している取り組みなどの情報が得られます。

2 同じ悩みを共有 できる仲間が欲しい

【公益社団法人 認知症の人と家族の会】



「認知症の人と
家族の会」に相談

認知症に関する情報、サポート、最新の研究など、認知症になった本人や介護家族に役立つ情報が豊富に掲載され、専門家に直接相談することもできます。介護者や本人が交流する場として、全国各地で様々な集いが開催されています。

1 自立した生活を 続けたい

【日常生活自立支援事業の概要】



民間の自立支援事業を
利用する

高齢や障害により、一人では日常生活に不安のある人が地域で安心して生活が送れるよう、社会福祉協議会が本人との契約に基づき、福祉サービスの利用援助を中心に、様々な支援やサービスの利用、権利擁護などが目的です。