

「小さな親切」で認知症を予防?! 脳の老化と 認知症の違いとは

居酒屋
しんせつ

都内某所。居酒屋「しんせつ」で、
今日もDr.栗田が指定席のカウンターで飲んでいると、
飲み仲間の「のんちゃん」がしょんぼりした様子でやってきた。

栗田：おや、のんちゃん。浮かない顔をしています
が、何かありましたか？

のん：実はさっき、知り合いにばったり会ったので
すが、顔は覚えていたのにどうしても名前
が出てこなくて…。ちよつと気を悪くさせ
てしまいました。最近、もの忘れが多いん
ですよ。このままでは、認知症になる
んじゃないかと心配です。

栗田：年を重ねると、脳も老化しますからねえ。
でも、会ったことを覚えていたなら、大丈夫。
認知症になると、会ったこと自体を忘れて
しまいますからね。

のん：ちよつと安心しました。脳の老化と認知症
によるもの忘れは違うんですか？

栗田：仕事や日常生活に支障が出るほどの忘
れがひどい、というのは認知症の疑いがあ
ります。認知症は、何らかの病気によつて、
脳の神経細胞が壊れてしまい起こる症状や
状態。一番有名な「アルツハイマー型認知
症」では、記憶の中核である海馬や頭頂葉
が萎縮してしまうので、もの忘れがひどく
なります。

のん：急に怒り出す、というのによく聞きますが
栗田：それは、「前頭側頭葉型認知症」かもしれま
せん。その名の通り前頭葉と側頭葉が萎縮
することで、抑制がきかなくなり、怒りつ
ぱくなったりします。他には、「レビー小体」
という物質が脳にたまることが原因の「レ

ビー小体型認知症」では、後頭葉がダメー
ジを受けて、幻覚症状が出るのが特徴です。
のん：ダメージを受ける部分によつて、症状が違
うんですね。認知症を治す薬は、ないんで
すか？

栗田：残念ながら、今のところありません。でも、
予防はできますよ。こうやって人と会話を
することも大切です。話をしないと言語機
能が衰えますからね。そうすると、やがて
思考能力も衰えていきます。

のん：確かに、会話をするときには、伝えたいこ
とを思い出したり、相手の表情を見て何を
考えているか想像したりもしますね。

栗田：はい。会話は、脳の機能をフル活用してい
るんですよ。人とコミュニケーションをとつ
ていると、笑ったり、同情したり、悲しい
気分になったりしますよね。それも脳にとつ
ては、とてもいい刺激です。

のん：人付き合いは楽しいことばかりじゃないで
すが、それも含めて脳は活性化されるん
ですね。そういえば、「小さな親切」運動の関
係者には高齢でも元気な方が多いんですよ。

栗田：人に親切にすると脳から「オキシトシン」
という幸せホルモンが出ますし、何より相
手がいないと親切はできませんからね。

のん：家に閉じこもってないで、「飲みニケーショ
ン」。いや違った、親切運動ですね！



鶴齢
純米大吟醸
(新潟県 青木酒造)
淡麗で辛口のすっきりとした日
本酒。日本海の新鮮な魚貝類
をつまみに飲むと最高です。

Dr. 栗田
今日一杯



Dr. 栗田
利き酒師の資格も持つ、居酒屋「しんせつ」の常連客
本名：栗田 正
(帝京大学医学部ちば総合医療センター脳神経内科教授)

