

# 親切と認知症の脳科学

6月3日(水)、山形にて脳神経内科医の栗田正副代表が講演を行いました。

日頃から認知症患者等の治療にあたる栗田副代表が、「小さな親切」運動が病気や認知症に与える影響を、脳科学的に解説しましたので、一部をご紹介します。

## 認知症は一つではない

近年、有名人が認知症を公表し話題となりました。「ドラえもん」の声でおなじみの声優・大山のぶ代さん(2024年逝去)は、「アルツハイマー型認知症」、漫画家でタレントの蛭子能収さんは「レビー小体型認知症」、俳優のブルース・ウィリスさんは「前頭側頭型認知症」を患っていることを公にしています。

認知症は、脳のどこがダメージを受けるかによって症状が異なり、アルツハイマー型認知症の場合は記憶を司る「海馬」、空間認識をつかさどる「頭頂葉」がダメージを受けることで物忘れが進行したり、道に迷ってしまったりします。

レビー小体型認知症は、視覚に関

係する「後頭葉」が影響を受けるため、幻覚が現れるというのが特徴です。前頭側頭型認知症は、人格や社会性に関わる「前頭葉」が損傷することで、急に暴力的になるなど、まるで人格が変わってしまったかのような症状がみられます。

厚生省が2014年に今後の認知症患者数を予想したデータによると、日本では今年65歳以上の12・8%が認知症患者となることが推測されています。医療の進歩によって長生きする方が増えた一方で、認知症の発症率は年々増加しています。

## 「親切」が生まれる脳のメカニズム

さて、ここからは「親切と脳の働き」

クを高め、脳卒中や心臓病、そして認知症の危険因子になることがわかっています。

特に認知症患者は、症状への不安や周囲からの視線を気にして孤立しやすく、その孤立がさらに症状を悪化させるという悪循環に陥りがちです。

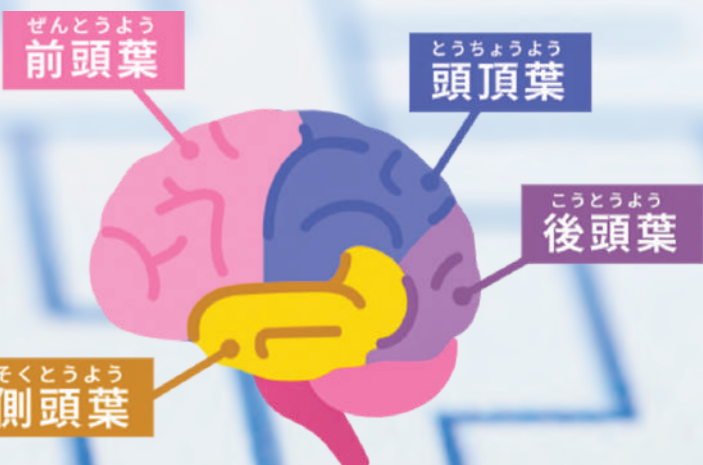
この悪循環を断ち切るために必要なのが、人との交流、社会とのつながりなのです。

## 認知症患者も「親切がしたい」

私たちはつい、認知症の方々に「サポートしてあげよう」と考えがちです。しかし、イギリスで行われた\*ある研究が、その見方を大きく変えてくれました。

施設に入らず、地域で暮らしているアルツハイマー型認知症の方々に、「あなたにとって最も大切なものを3つ選んでください」と20の単語が書かれたカードを選んでもらったところ、彼らを選んだ言葉は「Love(愛)」が最も多く、次に「Kindness(親切)」、3番目が「Humor(ユーモア)」でした。

つまり、認知症の方々も、私たちと同じようにユーモアをもって、愛や親切を実践したいと願っているのです。しかし、社会とのつながりが失われる



## 栗田正

「くりたあきら」  
 帝京大学ちは総合医療センター脳神経内科客員教授  
 1954年生まれ。東京慈恵会医科大学医学部卒業。同大学附属青戸病院副院長、同大学東葛北部患者支援・難病センター長、帝京大学神経内科教授を経て現在に至る。2018年、(公社)「小さな親切」運動本部理事。2024年、同副代表に就任。

ことで、その機会を奪われてしまっているのが現状です。

「小さな親切」運動は、まさにこの課題に応える絶好の機会です。認知症の方々のサポートも大切ですが、「一緒に活動する仲間」として迎え入れることも、時には必要なのではないでしょうか。彼らが活動に参加し、誰かのために行動することで、社会的な役割を取り戻し、幸福感と生きがいを感じる事ができます。それは、認知症の進行を緩やかにする可能性も秘めています。

(※出典: Jachman V, et al. Aging Mental Health 2024;28:1090-9)



これら脳の働きは、人との交流があつてこそ活発になります。コロナ禍の4年間で、こうした交流の機会は大きく失われてしまいました。マスクで相手の表情が読み取りにくくなり、飲み会やイベントが中止になったことで、オキシトシンやドーパミンが分泌される機会も減少。脳は使わなければ、機能が低下してしまいますので、いわば「脳が錆びる」状況を招いたかもしれません。

また、「孤独」は、私たちの健康に深刻な影響を及ぼします。ある研究では、社会的に孤立している人は、1日にタバコを15本を吸う人よりも死亡率が高くなるほか、肥満や高血圧のリス