

ボケとツッコミ

柳井 織田 哲至

先日、私より10歳上の患者さんから『以前、おりた先生に診てもらったことがあるのですが、息子さんですよ！』『いいえ（笑いながら）』診察が終わって帰りがけに再度『やっぱり息子さんでしょう。』『いいえ』『ほんとですか。何か薬を飲んでるでしょう。』『いいえ（若返りの薬があるなら教えてくれー）』『髪は染めてますよね。』『はい（染めて一か月以上経っているのに、散髪屋のお兄ちゃん上手）』この患者さんは、認知症があるわけではなく、CTでも脳の委縮はありません。若くなりたい気持ちは十分理解できます。外国では年齢より若く見られることは、幼稚であると思われているのに等しく、嬉しがるのは日本人だけと聞いたことがあります。でも日本文化にどっぷり浸かってる私は、心躍ります。

この会話を聞きながら職員の皆さんは笑っていました。まるで漫才を見ているようで、患者さんがボケでツッコミが私です。見た目の若さとは別に記憶力の低下が忍び寄っています。2年前に読んだ本をおかしいと思いながら読み、顔を見ても俳優の名前がスムーズに出ません。神戸出身、女性の芸能人で、北川景子でなく、脚が長くミニスカートの似合う人だれだっけ？ あー、浅野ゆう子だ！ 忘れていく情報は、そもそも自分にとって大して重要ではないのでしょう。

脳は記憶の壺で、情報を処理する中枢が海馬です。喜怒哀楽の感情の記憶は扁桃体で、海馬と隣接しています。忘れた記憶でも記憶痕跡細胞は残っています。忘れていると思っていても思い出せないだけです。メカニズムははっきり分っていませんが、記憶の選別をしながら時間と共に海馬から大脳皮質に記憶は移ります。シナプスが太いと鮮明な記憶で、細いとあいまいな記憶になりま

す。記憶違いは、海馬内のシナプスにつながり間違いがおこり、記憶が書き換えられます。鮮明な記憶でも正しいとは限りません。特に感情が一緒に定着すると記憶は強化され、裁判でも物的証拠に比べると過去の記憶に伴う証言は、あてになりません。

脳にとって過去も未来もありますが、未来を考える時、過去の記憶から考えています。自分独自なものを作る時は、過去をしっかりと学んでいます。新しい音楽も過去の音楽から作られ、ビートルズの音楽は、クラシック音楽の視点から解き明かせるそうです。「シー・ラヴズ・ユー」はモーツァルトのフィガロの結婚、「ミッシェル」はバッハのG線上のアリア、「ヘルプ」はシューベルトの未完成交響曲と関連が深いと「ららら♪クラシック」で放送されていました。記憶のメカニズムを少し述べましたが、老いはいつとなくすーっとやってきます。2040年に65歳以上の4人に1人が認知症になります。認知症の最大のリスクファクターは長生きです。

認知症の治療薬として昨年末から保険適応になった新薬（抗アミロイドβ抗体）は、使える施設が県内でも数少なく、詳しい認知機能検査ができて専門医が必須です。当然、私は使うことができません。今年の2月、県内で初めて使用されました。2週間に1度の点滴で、年間約300万円位と高い薬価です。初期のアルツハイマー病に使用でき、アミロイドβに結合してその働きと凝集を抑制し7か月進行を遅らせるそうです。しかし、脳浮腫、微小脳出血の副作用があります。光シート顕微鏡で見ると脳は血管の森です。血管壁の平滑筋が収縮してアミロイドβが血管の壁を

流れ、血液と共に排出されます。加齢により平滑筋の働きが悪くなり、アミロイド β が壁にたまるのでこの副作用はやむを得えません。私自身であれば、なかなか使う気になれません。低出力パルス超音波を脳にあてることで、一酸化窒素の産生促進につながり血管障害が修復され、新薬の副作用を抑えアミロイド β が減少することが、2024 年 N. Engl. J. Med. に載っています。まだ治験中です。

アミロイド β は 40 歳過ぎより溜まりますが、アミロイド β のプラークが形成される前にセロトニンが減少します。年と共にセロトニンは減少し、やる気がなくなり不安症状が出現し、外出をしなくなります。中高年のうつ状態は、認知症になり易く、両者の区別がつきにくく、両者の合併も見られます。高齢者のうつは意外と多いです。シナプスにセロトニンを蓄積させる内服薬を私は使用しますが、運動とか日光に当たるとセロトニンは分泌されます。自然に触れ合い、誰かとコミュニケーションをとり、感動し笑う事でも増えます。運動をするとメカニズムは明確ではありませんが、アミロイド β の沈着を減少させ海馬が活性化することは、以前から言われています。

アメリカでは、若者の血液を入れると若返るため、若者の血液が高価で売買されています。老齡マウスの血液を若いマウスに輸血すると脳が老化し、逆に若齡マウスの血漿を老齡マウスに投与すると認知機能や神経細胞の可塑性が回復します。臍帯血成分の GDF11 = Growth Differentiation Factor 11 という若返り物質が血漿にあり、老齡マウスに GDF11 を投与すると海馬の神経細胞に直接作用し、記憶力の向上、うつの緩和、認知機能低下が緩和されることが、2023 年ネイチャーに載っています。他にも iPS 細胞の移植、元気なミトコンドリアの点滴、老化を遅らせるサーチュインが治療薬として研究されています。

イタリアの長寿村（アッチョロリ村）では、10 人に 1 人以上が 100 歳越えて、認知症がよそに比べ圧倒的に少なく、坂道が多く移動は足だけで、友人とカードゲームで遊び、よく話すそうです。これらを実践することが簡単なボケ予防です。

ところが、コロナ禍で会話が少なくなり、急速なデジタル化が追い打ちをかけます。JR 駅のタッチパネル、スーパーのセルフレジ、飲食店のセルフオーダー、配膳ロボット、マイナンバーカード等で人との会話がぐっと減っています。手紙のやり取りも非常に少なく、長い文章を読まなくなっています。スマホ中心です。スマホ脳は、意欲低下、コミュニケーション能力の低下、創造力の低下、遂行実行機能の低下をおこします。対面交流が減少し 20 代男性の 4 割にデート経験がなく、未婚、少子化にも繋がります。

今、私がしているボケ防止は何でしょう。働き続けることで色々な人と会話ができます。新しい知識を得るために本を読み、ノートに記録します。専門書以外の本もこの 1 年間、142 冊読んでました。『スピノザの診察室』（夏川草介著）で、往診、自宅での看取りの大変さがよく分かりました。オンライン診療では無理でしょう。紫式部日記の中に、源氏物語の場面が記されているように、アナログのノート、本は文化として残ります。『パンセ』（パスカル著）の中で、「人間は考える葦である」と書かれています。葦でなく足を使うことは大事です。一日一度、歩幅が狭くならないよう散歩をします。一人では長続きしません。連れ合いと歩きます。毎日軽いダンベルを使っの筋トレ、スクワット、腕立て伏せ、仰臥位で股の開閉体操もしています。又、手を使う人は高齢になってもボケにくく、ピアノの再開も考えるかな。

最後にバーナード・ショーは、「老いたから遊びをやめるのではない。遊びをやめるから老いるのだ。」と述べ、人との交流は大事です。

