

## くすり眠り「原因」排出



嘘でも良いから、「あなただけは大丈夫」と言ってあげたくなる。認知症の患者さんの家族はつらい。悩みは深い。

45歳のY子さん。75歳の母親が認知症だ。5、6年前からもの忘れが目立つようになった。その前から不眠が続ぎ、母親は睡眠薬を常用していた。Yさんは、悔やむ。認知症になったのは、あの睡眠薬のせいだ。止めさせなかった自分を責める。眠れない日が続く。そして、「自分も認知症になるかも」とおののく。

だが、「親が認知症だから自分も」と考えるのは間違いだ。若年性を除けば、認知症は遺伝する病

## 認知症を防ぐ

気ではない。また、睡眠薬のせいで認知症になったというのも考え過ぎだ。確かに、ベンゾジアゼピン系の睡眠薬を長くのんでいると認知症の危険性が高まるという報告はある。が、逆に、高くないという報告もある。睡眠薬が認知機能を低下させるか否か、まだ結論は出ていない。

もっとも、睡眠と認知症の間には深い関係がありそうだ。アルツハイマー型認知症のおおもとの原因は、脳内にタンパク質「アミロイドβ」が蓄積してくることである。そのアミロイドβの濃度は、もともと昼に高く、夜に低くなる。で、徹夜するとアミロイドβの濃

## 40代から心掛けて

度は高くなるという。どうやら、夜の睡眠がアミロイドβの濃度に影響するようだ。不眠が続くと、アミロイドβが排出されにくくなり、少しずつ脳内に溜まっていく。どんどん溜まれば、脳はダメになる。ということとは、「アミロイドβが増え始める40代から、きちんとした睡眠が取れるように心掛けることが大切」ということになる。だから、Y子さん。終わったことや先のことなど、考えてもどうにもならない。そんな時間があるなら、太陽を浴びて思いっきり体を動かそう。ぐっすり眠れる。

(石黒修三 しいしぐるクリニック  
・脳神経外科専門医、金沢市在住)