

65歳から脳を守ろう理事長コラム

第6回 (2024.10.1)

「歩くのが遅いと認知症のリスクが高まる！」

年齢を重ねると徐々に認知機能とともに運動機能も低下していきます。運動機能は認知機能と関連があることが以前から報告されており、海外の一般の健康な方を対象とした研究で、歩行速度が遅い人は将来認知症になりやすく、また何らかの原因で亡くなりやすいことが報告されてきています。



しかし、高齢になれば歩くのが遅くなるとともに少しずつ認知機能も悪くなり脳も萎縮することがあるため、直接歩く速さと認知症の関連はあるのか疑問が残るところでした。これまで当コラムでも認知機能検査(ミニメンタルステート検査など)が低下している人、脳の特に海馬と呼ばれる部分の萎縮のある人、脳の細い血管が傷んでいる人は認知症になりやすいという話をしてきましたが、今回は歩行速度と認知症発症の関係を紹介します。



歩行速度の評価は、我が国のフレイルの基準で用いられている図1の3メートルUp and Go テストで評価しました。椅子に座った状態から、合図とともにできるだけ早く立ち上がって、3メートル先においてあるポールの周りをまわってもとの位置に戻り椅子に座るまでの時間を測定するテストです。

※「フレイル」・・・加齢により心身が老い衰えた状態のこと

TUGテストの意義と目的、測定方法、カットオフ値を紹介【理学療法評価】

Timed “Up and Go” Test (TUGテスト)

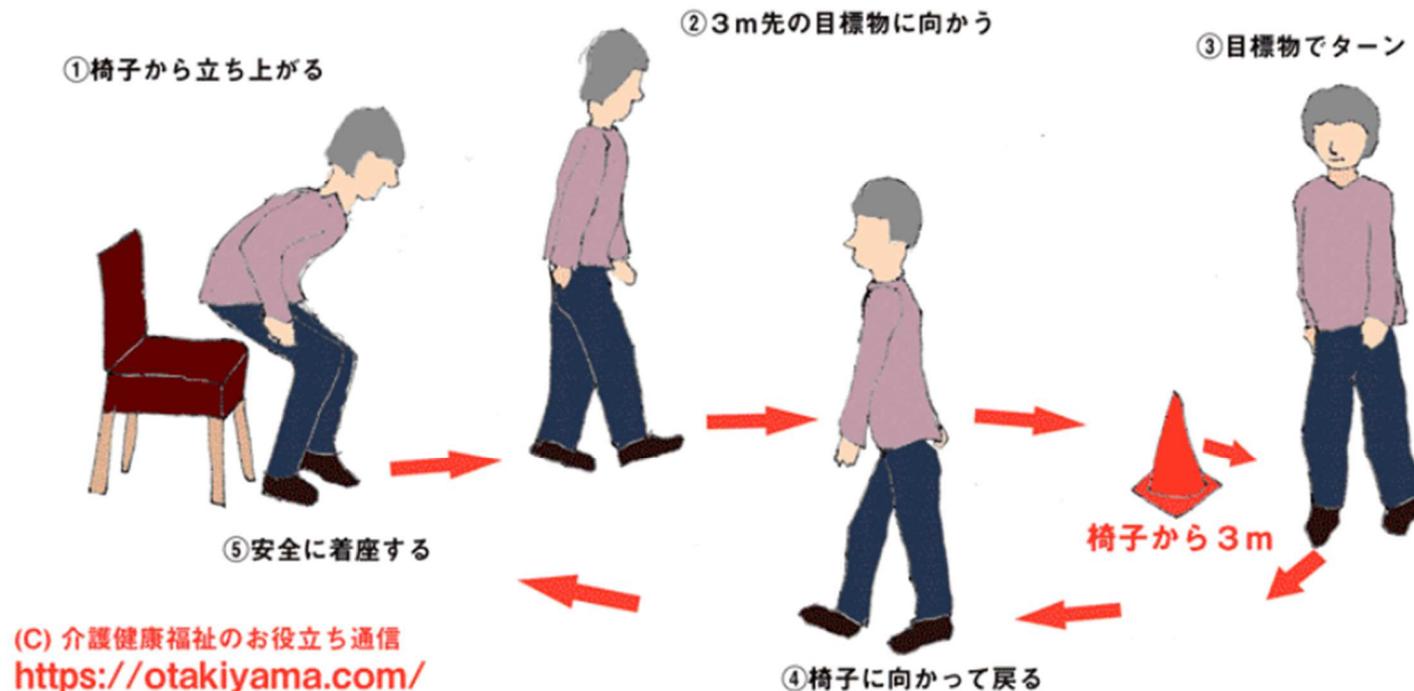
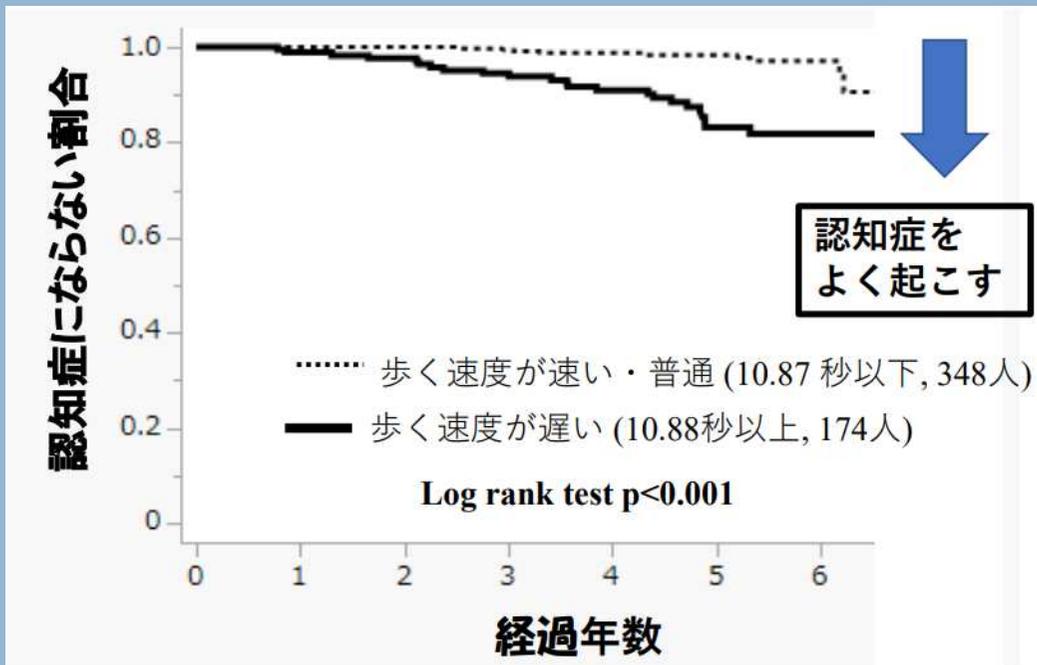


図1：歩行速度の評価：3メートルUp and Go テスト

外来に歩いて通院中の平均71歳の患者さん522名を対象に、脳MRI検査、認知機能検査に加えて、3メートルUp and Goテストを行い、要した時間をストップウォッチで計測しました。フレイルの観点からは10秒未満が正常、11秒以上は異常とされていますが、この522人の方の歩くスピードを「早い」、「普通」、「遅い」の3グループに分けて、その後5年間の認知症発症割合をみると、図2に示すように、歩くスピードが遅いグループ(10.88秒すなわち約11秒以上かかる方たち)は、他のグループの方に比べ多くの方が認知症を発症されました。年齢、脳萎縮の程度、観察開始時点の認知機能スコアで調整しても、やはり歩行速度の遅いグループは認知症発症リスクが高いことが示されました。

図2: 歩行速度と将来のリスク認知症発症



以上の結果から、歩行速度低下で代表される運動機能低下は、認知症発症リスクであることが示されています。歩くスピードは高齢になるほど遅くなりますが、フレイルの基準を満たすほど歩行速度が遅くなれば、何歳であっても認知症のリスクも上がるといえます。高齢になっても普段からウォーキングに取り組み早く歩ける人は認知症になりにくいとも言えます。高齢の方に無理のない範囲で、認知症予防の観点からも運動を推奨する根拠の一つといえます。私は、自分の外来通院患者さんで物忘れを心配されている方へはウォーキングでしっかり足早に歩くことをよくお勧めしています。

次回は 全身の血管の老化も認知症と関係があるというお話をしたいと思います。

