

---

---

# 良い眠りが認知症を予防する<sup>1)</sup>

## How quality of sleep and dementia are related

くぬぎクリニック

功刀 弘\*

---

---

### 1. はじめに

50年に渡る同一地域での臨床経験から高齢化した統合失調症患者が認知症にならないこと（本論では主にアルツハイマー型認知症、以下ADとする）、それに比べてうつ病患者が高齢化後にADになることが多いことに気づいた。その違いは統合失調症患者の回復者が再発防止に深睡眠の減少を防ぐ薬物を服用し続けていることにあると考えた。

### 2. 統合失調症患者の再発防止に必要なこと

私は東京で5年間の精神病院での臨床<sup>2)</sup>と終夜脳波による研究<sup>3)</sup>から再発初期の患者において深睡眠の減少していること、それを患者が自覚していないことを明らかにした。再発防止に深睡眠の減少を自覚できる様に指導して、服薬の継続が必要なことを強調した。

### 3. 統合失調症患者の長期予後

私は1963年に山梨県で出会った統合失調症患者136名の長期予後調べ、そのうちの125名(91.9%)を判明できた。これを2002年の世界精神医学会(WPA)でポスター発表した<sup>4)</sup>。クリニックでの通院患者を合わせて2014年には、統合失調症患者の50年に渡る長期予後を報告した。この経過からADになる患者がほとんどいないことに気が付いた。

### 4. うつ病圏の患者が高齢化してADになる例が少ないこと

私は東京での5年間を除いて同一地域での診療40年目ごろからうつ病圏の患者が高齢化してくる過程でADになることが多いことに気づいた。クリニッ

クを開院した1991年から2007年までに男性1,322名、女性2,618名のうつ病圏の患者を診療した。そのうち、2007年時点で60代以後の男性57名(18%)、女性123名(13%)がADになった。<sup>5,6)</sup>

### 5. 統合失調症とうつ病の患者が高齢化した時のADの違いについて

私の終夜脳波による研究は1972年にSnyderが編纂した「The Sleeping Brain」にも掲載された。大熊輝雄は「睡眠の臨床」<sup>7)</sup>に諸外国の報告を一覧表として引用している。そこでは統合失調症とうつ病では病状悪化の際に一致して深睡眠(第4相あるいは $\delta$ 波)の減少が示されている。私は統合失調症患者が再発防止に良い眠りが取れていること(深睡眠に欠かせないこと)を指導してきた。

### 6. 深睡眠の重要性とADの予防効果

睡眠深度の最も深い第4相の眠りは大脳皮質が高度に発達した人間に特有の睡眠と言われている。この睡眠は深睡眠と呼ばれて免疫機能の向上、人間としての意識、意欲と密接な関係にある。私は20代30代から長期に渡り再発防止の抗精神病薬をのみ続けて安定した社会生活をしている患者がその睡眠状態を注意していること、とくに深睡眠を回復して生活していることがADを予防していると考えようになった。

### 7. アミロイド $\beta$ (A $\beta$ )の蓄積と認知症(AD)

50代からのA $\beta$ の蓄積が60代、70代と神経原線維を圧迫して80代前後に社会生活上に支障が生じ、ADに至ることが定説となっている。中年以後にも

---

\* Hiroshi Kunugi: Honorary Director, Kunugi Mental Clinic

再発を用心して抗精神病薬を数十年も定期的に飲み続けている統合失調症患者に比べて、うつ病患者は必発の睡眠障害、特に深睡眠の減少に対して、服薬の守り方がそれほど規則的ではないこと、初めは不眠症として深睡眠の回復には効果のないベンゾジアゼピン系薬物を適宜服用している者もいること、そして不規則に不定期に受診するものも少なくない。

#### 8. おわりに、血液検査で早期のADの予兆が分かる

島津製作所の田中耕一らは2018年にA $\beta$ が脳内に早期に蓄積していることを血液検査により判明することができることを明らかにした<sup>8)</sup>。質量分析法により脳内に蓄積して凝集しやすいとされるA $\beta_{1-42}$ が血中に少ないと脳内に蓄積されていると予想されること。統合失調症で定期的に抗精神病薬を服用している患者、健常者でよい眠りのとれている者、そしてうつ病の治療中の患者の血液検査をすることによりA $\beta$ の蓄積傾向の有無を比較することができれば、以上が私の考えの根拠となる。

#### 文献

- 1) 功刀弘：良い眠りが認知症を予防する。文藝春秋, 2021
- 2) 功刀弘：精神分裂病者の院内生活療法。精神医学 12：59-67, 1970
- 3) 功刀弘：精神分裂病の終夜睡眠脳波による研究。精神経誌 72：202-211, 1970
- 4) H.Kunugi：The 40 years history with the patients with schizophrenia, Kunugi Clinic, 2002
- 5) 功刀弘：気分障害を前兆として進行する認知症と認知症になりにくい統合失調症についての一考察。山梨医学 36：192, 2008
- 6) 功刀弘：統合失調症から認知症への移行～統合失調症患者は何故に認知症になりにくいのか。早期認知症学会誌 6：3-8, 2013
- 7) 大熊輝雄：「睡眠の臨床」医学書院, 1977
- 8) A.Nakamura, K.Tanaka et al：High performance plasma amyloid- $\beta$  biomarkers for Alzheimer's disease, Nature 559, 249-254, 2018

この論文は、2022年3月26日（土）第24回北海道老年期認知症研究会で発表された内容です。