

認知症・軽度認知障害の中医の予防とケア

高橋楊子・上海中医薬大学日本校教授

一．認知症・軽度認知障害（MCI）の現状

認知症とは、様々な原因により、脳の神経細胞の働きが徐々に低下し、認知機能（記憶・判断力など）や社会生活に支障を起こした症状をいう。



資料：2022年厚労省「認知症および軽度認知障害の高齢者と有病率の将来推計」から政府広報室作成

二．脳の構造および働き

脳の重さは体重の約2%あり、成人では約1.5kgもある。脳は大腦・小脳・脳幹の三つの部分から構成され、中でも大腦の重さは全体の約8割を占める。大腦は大腦皮質と髓質により構成され、中にはたくさんのニューロンがあり、全身からの様々な情報を処理し、記憶・感覚・思考・感情・意識・言語及び身体全体をコントロールしている。

脳には豊富な血管があり、活発に働いているニューロンに糖分や酸素などをエネルギー源として供給し、新陳代謝を維持している。乏血や酸素欠乏の状態に置かれると、脳組織のタンパク質がすぐに分解して、脳神経を損傷してしまう。

脳の働きは、十分な血液と酸素の供給、及びよい血流状態を保つことと密接に関係する。

三．認知症の四大疾患及び常見症状

1. アルツハイマー型認知症（約5~7割）：アミロイドβ、Tauという異常なたんぱく質が脳（主に海馬を中心とする側頭葉、また頭頂葉）に蓄積して神経細胞を死なせ、脳を萎縮させる病気。記憶障害（特に短期記憶障害）、言語理解の障害、空間認知など多様な障害があらわれる。

2. 脳血管性認知症（約2割）：脳梗塞、脳出血などの脳血管の疾患により、一部または幅広い神経細胞が死滅する病気。傷害された部位により症状が異なる。身体障害とともにまだら認知症が特徴である

3. レビー小体型認知症（約2割）：レビー小体という異常なたんぱくが脳（特に後頭葉、また脳幹）に蓄積し、神経細胞を死滅させる病気。幻視、錯視、またはパーキンソン症状があらわれる

4. 前頭側頭葉型認知症（約1割）：ピック球という異物が蓄積して、前頭葉や側頭葉の神

経細胞を死なせる病気（ピック病ともいう）。人格や性格が極端に変わるなどの症状がはじ
めにあらわれる

△年齢相応の物忘れと認知症の区別

四. 中医学の脳の認識

中医学では、脳は「奇恒の府」、「精明の府」、「脳は元神の府と為す」、「脳神」、「髓海」、「清
竅」などと認識している。

「血気は、人の神」。充実した血・精・気は、脳神（脳の機能）支える土台となっている。

五. 認知症・MCIの病因病機



六. 弁証論治

認知症の共通点：物忘れが激しい、表情は乏しい、反応が遅い、自発性の低下、言葉の発
音ははっきりしない、ときには独りごとを言ったり或いは笑ったり泣いたりする。ひどくな
ると話が支離滅裂になる、突然に笑ったり泣いたりする、着衣の乱れが目立つ、徘徊、妄想、
暴力的になったり罵声をあびせたりする、人格が変わるなど。

1. 脾腎両虚

症状：共通点＋言葉の数は少なくなり、憂鬱不安、冷え症、腰膝痠軟、耳鳴り、むくみ、頻
尿、夜間尿、尿漏れ、尿失禁、軟便下利。淡白、胖大歯痕、白苔、細弱脈

治則：温補脾腎・温陽助運

処方：八味丸・牛車腎気丸・亀鹿二仙膠など

八味丸：附子・肉桂・熟地黄・山茱萸・山薬・澤瀉・牡丹皮・茯苓。補腎温陽

牛車腎気丸：八味丸＋牛膝・車前子。温腎利水

亀鹿二仙膠：鹿茸・亀板・枸杞子・人參。温陽益気・填精補陰

益气温陽の食材：長いも、大和芋、大豆、黒豆、納豆、枝豆、そら豆、かぼちゃ、キャベツ、
しょうが、ねぎ、玉ねぎ、にら、にんにく、椎茸、エリンギ、しめじ、舞茸、えび、牛肉、
うなぎ、はも、シナモン、栗、くるみ、胡麻、蓮肉、ピーナツなど

2. 肝腎陰虚

症状：共通点＋めまい、憂鬱不安、寝付きが悪い、暑がり、寝汗、腰膝酸軟、耳鳴り、視力

減退、便乾便秘、紅舌、瘦小舌、少苔無苔、細弦脈

治則：滋補肝腎・養血補心・益髓健腦

処方：杞菊地黄丸・知柏地黄丸・亀鹿二仙膠・二至丸・天王補心丹など

杞菊地黄丸：熟地黄・山茱萸・山藥・澤瀉・牡丹皮・茯苓・枸杞子・菊花。滋補肝腎明目

知柏地黄丸：六味丸+知母・黄柏。滋陰降火

亀鹿二仙膠：鹿茸・亀板・枸杞子・人參。温陽益氣・填精補陰

二至丸：女貞子・旱蓮草。平補肝腎・滋陰補血・聰耳明目

天王補心丹：地黄・当歸・麥門冬・天門冬・柏子仁・酸棗仁・茯苓・人參・丹參・遠志・桔梗。滋陰清熱・養心安神

滋陰養血の食材：牛乳、豆乳、豆腐、蓮根、とまと、ほうれん草、にんじん、小松菜、金針菜、ひじき、鶏卵、牡蠣、あさり、しじみ、はまぐり、豚肉、すっぽん、黒豆、胡麻、松の実、アーモンド、カシューナツ、ゆり根、レモン、メロン、プルーン、ブルーベリー、なつめ、もも、いちご、ぶとう、白きくらげ、竜眼肉、枸杞子、桑の実、菊花など

3. 心脾両虚

症状：共通点+動悸不安、めまい、立ちくらみ、熟睡できない、目が覚めやすい、食欲減退、胃痛、軟便下痢、淡舌齒痕舌、白苔、細弱脈

治則：養心安神・健脾益氣

処方：帰脾湯・加味帰脾湯など

帰脾湯：人參・白朮・茯苓・黄耆・当歸・酸棗仁・竜眼肉・遠志・甘草・木香（生姜・大棗）。益氣補血・健脾養心。

加味帰脾湯：帰脾湯+柴胡・山梔子。健脾養心・疏肝清熱

益氣養血の食材：長いも、大和芋、じゃがいも、蓮肉、大豆、納豆、かぼちゃ、にんじん、アスパラガス、キャベツ、ゆり根、しょうが、葱、ほうれん草、小松菜、ひじき、鶏卵、牡蠣、鶏肉、牛肉、鶏肉、うなぎ、なつめ、もも、いちご、ぶとう、竜眼肉など

4. 痰湿阻滯・痰気交阻

症状：共通点+物忘れの進行が早い、肥満型、体が重だるい、むくみ、血中脂質の高値、イライラ、怒りっぽい、喉に痰を絡む。白膩苔、弦滑脈

治則：理気健脾・化痰開竅

処方：黄連温胆湯・抑肝散加陳皮半夏+逍遙散・加味逍遙散など

黄連温胆湯：陳皮・半夏・茯苓・枳実・竹筴・黄連・甘草・生姜。清熱化痰・理気和胃安神

抑肝散加陳皮半夏：柴胡・川芎・当歸・蒼朮・茯苓・甘草・釣藤鈎・陳皮・半夏。平肝熄風・疏肝健脾・理気化痰

逍遙散：柴胡・薄荷・白芍・当歸・白朮・茯苓・甘草・生姜。疏肝理気・養血調經

加味逍遙散：逍遙散・柴胡・山梔子。疏肝清熱・和血調經

化痰の食材：玄米、ハトムギ、そば、粟、牛蒡、大根、かぶ、へちま、冬瓜、椎茸、しめじ、竹の子、昆布、海藻、わかめ、あさり、しじみ、こんにゃく、いわし、さんま、さば、あじ、緑豆、春雨、バナナ、山査子、決明子、ウーロン茶、プーアル茶、ドクダミ茶など

理気の食材：春菊、三つ葉、セロリ、セリ、金針菜、苦瓜、ピーマン、いか、あさり、しじみ、みかん、オレンジ、レモン、グレープフルーツ、ジャスミン、ミント、ローズ、陳皮、ウコン、くちなし、ラベンダー、カモミールなど

5. 気滞血瘀

症状：共通点+頭痛、肩こりがひどい、めまい、いらいら、怒りっぽい、手足の痺れ、半身不随、言語障害、紫暗舌、瘀点瘀斑、舌下静脈怒張、細洪脈。

治則：活血理気・化瘀通竅

処方：逍遙散・加味逍遙散+冠心Ⅱ号方加減・血府逐瘀湯・桃核承気湯・桂枝茯苓丸・田七逍遙散・加味逍遙散（上記を参照）

冠心Ⅱ号方加減：丹参・川芎・赤芍・紅花・香附子・木香。活血化瘀・理気止痛

血府逐瘀湯：桃仁・紅花・当帰・赤芍・生地黄・川芎・牛膝・柴胡・枳殼・桔梗・甘草。活血逐瘀・理気止痛

桃核承気湯：桃仁・桂枝・大黃・芒硝・甘草。破血逐瘀・清熱瀉下

桂枝茯苓丸：桂枝・茯苓・桃仁・牡丹皮・赤芍。活血化瘀・緩消微積

田七：活血去瘀・止血

理気の食材（上記を参照）

活血の食材：にんにく、玉ねぎ、生姜、ねぎ、らっきょう、なす、くわい、いわし、さんま、さば、あじ、かに、どじょう、黒きくらげ、山椒、胡椒、シナモン、サフラン、紅花、ウコン、田七、山査子、黒酢など

七. 食事・生活面の注意点

1. 暴飲暴食、大酒、タバコ、油っぽいもの、しょっぱいものを避け、栄養バランスの良い食生活に心がける
2. 早寝、早起きをして、規則正しい生活習慣を維持する
3. 趣味などにより生活を楽しむ
4. 人とのコミュニケーションを積極的に行う
5. 適度な運動を行う
6. ストレスが溜まらないように上手く発散する
7. 常に感謝する気持ちを持つ

👉 認知症の早期発見・早期予防が一番大事！