



(MDLinx 10月2日付記事を転載)

# BRAIN FOG

※この記事は、M3 USA が運営する米国医師向け情報サイト MDLinx に 2021 年 10 月 2 日に掲載された記事「Brain fog is real. Here are the top causes」を自動翻訳ツール DeepL で翻訳した記事となります。内容の解釈は原文を優先ください。

医学用語ではありませんが、「[COVID-19](#)」が人々の灰白質に影響を与えていることもあり、「ブレイン・フォグ」は確かに社会的な関心事となっています。しかし、他の病気が原因でこのような問題が起こることもあります。

俗に言うブレイン・フォグとは、思考が鈍くなったり、ぼんやりしたりすることを指します。つまり、**高次の認知を制御し、精神的な能力や行動を調整する脳の働きである実行機能に支障をきたす**のです。

[UCSF Weill Institute for Neurosciences](#)によると、「この言葉はビジネスの比喩であり、あなたの実行機能は、会社ができるだけ効率的かつ効果的に前進できるように、すべての異なる部門を監視する最高経営責任者のようなものであることを示唆しています」とのことです。「私たちがどのように人生を構成し、どのように計画し、その計画をどのように実行するかは、主に経営システムによって導かれているのです」。

[インフルエンザ](#)にかかったときや、特定の薬を服用しているときなど、私たちは時々、脳に霧がかかったような状態になることがあります。しかし、いくつかの深刻な状況がこの現象を引き起こす可能性があり、さらに検討する必要があります。ここでは、ブレイン・フォグ/[認知機能障害](#)の4つの原因をご紹介します。

## ケモブレイン

ケモブレインは、がん治療関連の[認知障害](#)、がん関連の認知変化、[化学療法](#)後の認知障害など、さまざまな名称で呼ばれていますが、この症状のある人は、この話題になると他の人が何を言っているのかよくわかります。

[米国がん協会](#)によると、「多くの場合、精神的な『鋭さ』の低下と定義され、特定の事柄を覚えられず、仕事を終えたり、何かに集中したり、新しい技術を習得したりすることが困難になると表現されます。正確な原因はわかりませんが、がんに罹患しているときはいつでも起こりえます」。

「こうした精神的な変化により、学校や仕事、社会活動などの通常の活動ができなくなることがあります。あるいは、それらの活動を行うのに、かなりの精神的努力が必要であるように思えることもあります。多くの人は、日常生活に影響が出るまで、自分の問題をがん治療チームに伝えません。助けとサポートを得ることは重要です。精神的な変化に気づいたら、どんなに小さなことでも、必ずがんケアチームに知らせてください」。

ケモブレインの期間は様々で、短期の場合もあれば長期の場合もあります。ほとんどの人にとっては、それほど長くは続きませんが、延長した場合は、仕事、学校、社会活動など、生活の質がさらに低下します。ケモブレインの原因は、その名の通り、[化学療法](#)によるものが多いのですが、[ホルモン療法](#)、[放射線療法](#)、手術なども原因となります。

ケモブレインの治療には、認知リハビリテーション、運動、瞑想などがあります。認知リハビリテーションとは、脳の機能を理解し、新しい情報を吸収したり、新しい作業を行うための戦略を立てるなど、脳の機能を高めるための活動のことで、時間が経つにつれて難しくなる活動を継続的に繰り返したり、手帳などの整理整

頓のためのツールを使用することも含まれます。

## COVID-19

パンデミックから 1 年半が経過し、COVID-19 が起こせない健康被害はほとんどないように思われます。このリストにブレイン・フォグを追加します。

[Nature](#) 誌に掲載された最新の[論文](#)によると、[SARS-CoV-2](#) ウイルスは感染後に脳の灰白質を失わせることが最近の研究で明らかになりました。

大流行の当初、専門家は、ウイルスが何らかの方法で脳に浸潤し、神経細胞に感染したと考えていました。しかし、研究によると、ウイルスは血液脳関門を通過するのが難しく、おそらく神経細胞を攻撃していないと考えられています。

その代わりに、ウイルスは、神経細胞に栄養分を供給するなど、脳の機能を支える[アストロサイト](#)に感染する可能性があります。[アストロサイトへの感染は、ブレイン・フォグ、疲労感、抑うつなどの認知的な影響を説明するのに役立つでしょう。](#)

## 精神的症状

イランの研究者らは、「Basic and Clinical Neuroscience」誌に掲載された[論文](#)で、[うつ病](#)、不安、ストレスが実行機能をどのように損なうかを解明しました。研究者らは、大学生 448 人を対象に、うつ病患者 30 人、[不安障害](#)患者 27 人、[ストレス障害](#)患者 35 人の実行機能を、精神症状のある人と健康な対照群とで比較しました。

「その結果、選択的注意と注意の転換については、4つのグループ間で有意な差がないことが確認されました。認知能力を調べたところ、健常者グループの記憶力、抑制制御、計画性、柔軟性が他のグループよりも優れていることが明らかになりました」と著者らは記しています。「また、健康なグループの意思決定は、ストレスや不安を抱えた人よりも優れていました。[うつ病群](#)と不安群の意思決定は、同様にストレス群よりも優れていました。また、健康な人の持続的な注意力は、不安な人のそれよりも優れているだけでした」。

著者らは、[精神疾患](#)のある学生には、適切な治療を受けることを勧めています。

## 自閉症スペクトラム障害

[COVID-19](#) は、多くの学校や職場を長期間閉鎖したことに加え、多くの社会的規範を歪めました。Autism Spectrum News に掲載された[記事](#)の著者によると、このような変化は多くの人にとってつらいものでしたが、特に構造やルーティンに依存する自閉症の人にとっては大変だったようです。なお、[自閉症スペクトラム障害 \(ASD\)](#) の人の約 40% が不安を抱えているといます。

不安や ASD に関連するストレスは、短期記憶、計画性、自己規制などの実行機能を阻害する可能性があります。これらの影響を最小限に抑えるためには、できるだけ日常生活を維持し、1 日の中でセルフケアや対処のための時間を確保するのがよいでしょう。

転載元 [MDLinx](#)