

物忘れや認知症が心配になってきた。どうしたらいいの!?

## さいごに

認知症予防について、「防御因子」と「危険因子」に分けて説明しました。防御因子では、皆様の生活状況や健康状態、体質に合った予防法を主体的に選択し、習慣とする事がとても大切です。危険因子のうち、生活習慣病については特に中年期からの予防も大切ですが、既に治療が必要な方は、危険因子を悪化させないように、しっかりと治療に取り組んでください。

最近の研究で「喫煙」「うつ」「運動不足」「社会的孤立」「高血圧」「肥満」「Ⅱ型糖尿病」「中年期の聴力低下」「中等教育の未修了」の9つのリスク因子をコントロールし、脳の健康状態を維持できれば、最大で35%は発症を予防できる可能性があるという報告があります。

つまり、十分な認知症予防の取り組みを行えば、3人に1人は認知症を予防できる可能性があるという事です。認知症に対する、決定的な治療薬が存在しない現状を考えると、この数字は決して低くはないと思いませんか？

今日からでも遅くはありません。認知症予防を始めましょう。



## 認知症の予防や対策の 認知症「コツ」シリーズ

ご自身やご家族の方で、『近頃、物忘れが増えた気がする、今まで出来ていたことに手間がかかるようになってきた、歳だから仕方がないのか』など、不安に思われていることはありませんか？

「セフィロト病院認知症疾患医療センター」では、そのようなご心配をお持ちの方の、診察と相談を行っています。その不安を少しでも軽減するために、センターでの経験を通じた『認知症の予防や対応のコツ』について、シリーズでお知らせしていきます。

### 第2弾!



### 認知症「コツ」シリーズ その2.

## 予 防 の コ ツ

Q1. 認知症にならないためには、どうしたらよいですか？

A1. 残念ながら、認知症にならない確実な方法は、見つかっていません。ただし、ある程度の確率で予防したり、発症を遅らせたり、症状の進行を緩やかにしたりすることは、可能だと考えられています。



いろはちゃん

Q2. では、どんな予防法がありますか？

A2. 認知症の予防は「危険因子」と「防御因子」に分けて考えると、とても理解しやすくなります。

「危険因子」とは、認知症のリスクを上げる要因のことです。例えば、生活習慣病や睡眠時無呼吸症候群、うつ病、聴力低下、加齢、遺伝的要因、頭部外傷の既往などです。また、喫煙や過度な飲酒などの生活習慣も危険因子となります。

「防御因子」とは、認知症の発症を防ぐために大事なことです。例えば、運動や食事、社会参加、認知訓練などです。

つまり、認知症の予防には、「危険因子」を減らし「防御因子」を強化することが重要となります。

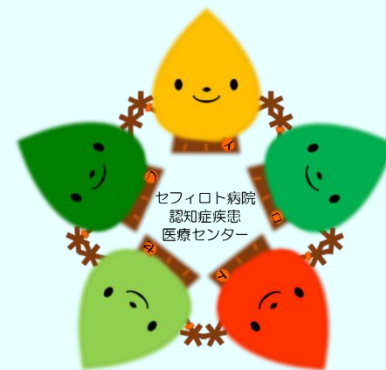


### 次回は、認知症「コツ」シリーズ その3.

#### 「軽度認知障害(MCI)の予防や対応のコツ」(予定)

令和4年3月発行予定

コツシリーズその1『受診・相談のコツ』は、令和3年3月に発行しました。もし、お入り用の場合は、下記にご連絡ください。



発行 社会福祉法人 青祥会  
セフィロト病院 認知症疾患医療センター TEL 0749-68-5716  
令和3年9月

Q3. 「防御因子」について、教えてください。

A3. 明確な科学的根拠は多くありませんが、有効性が高いと思われるデータや報告はあり、中でも信頼度が高いのが、『運動』です。



具体的には、ウォーキングや水泳などの有酸素運動が有効とされています。

例えば、ウォーキングであれば、楽過ぎず、激し過ぎず、会話が少し難しいくらいのスピードで取り組むのが良いようです。

また、筋肉に負荷をかけるトレーニングが無駄なわけではなく、アセチルコリンという認知機能にかかわる神経伝達物質の量を増やすことから、有効と思われます。

『食事』については、特定の食物や食事パターンで認知症が防げるという明らかな科学的根拠はありません。

ただし、我が国の研究では、大豆や大豆食品、野菜、藻類、牛乳及び乳製品、果実、芋、魚、卵の摂取量が多く、米やお酒の摂取が少ない食習慣の人で、認知症のリスクが低下していたという報告があります。

いずれにしても、これが良いからと偏るのではなく、バランスよく摂ることが大切だと思います。



Q4. その他に「防御因子」として、どんなことがよいですか？

A4. <認知訓練>

身体と同じように、脳の機能も使わないと衰えていきます。そのため、書いたり、計算したりして、脳のいろんな機能を使うことは大事です。将棋や囲碁、麻雀、ゲーム、楽器演奏、手芸や塗り絵、工作物など、手や身体を動かしながら脳に刺激を与えるのもよいでしょう。



<人との交流>

趣味のサークルや町内の催しに参加する、友人に会うなど、家や家族以外に社交の場を作ることは大切です。たくさんの人の中には入りづらい場合は、気の合う数人の仲間や知り合いと会う機会を持つのもよいでしょう。

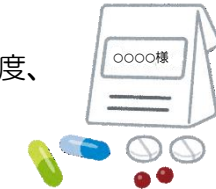
人との会話や交流で、あなたの脳を活性化させましょう！

なお、サークルやサロンに興味のある方は、市の広報で情報を集めたり、お近くの地域包括支援センターに相談されたりするとよいでしょう。

Q5. 「危険因子」では、どんなことに注意すればよいですか？

A5. 「危険因子」として代表的なものに、糖尿病や脂質異常症、高血圧などのいわゆる生活習慣病があります。例えば、糖尿病ではアルツハイマー型認知症にかかるリスクが2倍になるという報告があります。そのため、生活習慣病の予防、治療によるコントロールは、認知症予防の面からも重要です。

治療の中断や、薬の飲み忘れがないか、ご家族様も一度、確認してみてください。



また、高血圧や脂質異常症（特に高コレステロール血症）は、実は老年期よりも中年期に認める事が危険因子となります。検診などで異常を指摘された場合、「まだ若いから大丈夫」と放置する事なく、しっかりと予防や治療に取り組みましょう。

Q6. 「危険因子」で、他に心がける事はありますか？

A6.

<飲酒は適度に>

適度な飲酒は認知症の予防効果があるという報告がある一方で、赤ワイン以外の酒類では認知機能低下の予防効果がみられないという報告もあります。また、以前からアルコールには神経毒性がある事が知られており、大量の飲酒は脳の萎縮に繋がります。個人差もありますが、飲酒はできるだけ控えましょう。

<禁煙を心がけて>

中年期から老年期まで喫煙を続けると、喫煙していない人と比べて、血管性認知症に2.8倍なりやすく、アルツハイマー型認知症に2倍なりやすいという報告があります。

禁煙すればそのリスクは低下しますので、禁煙を心がけましょう。



<睡眠時無呼吸症候群、うつ病について>

睡眠時無呼吸症候群やうつ病も危険因子として知られています。実は、これらの発症予防と、これまでに述べた認知症の予防法には通じる面も多く存在します。

治療により認知症を予防できたという科学的根拠は明確ではありませんが、心や身体を健康に保つ工夫は続けていきたいですね。