



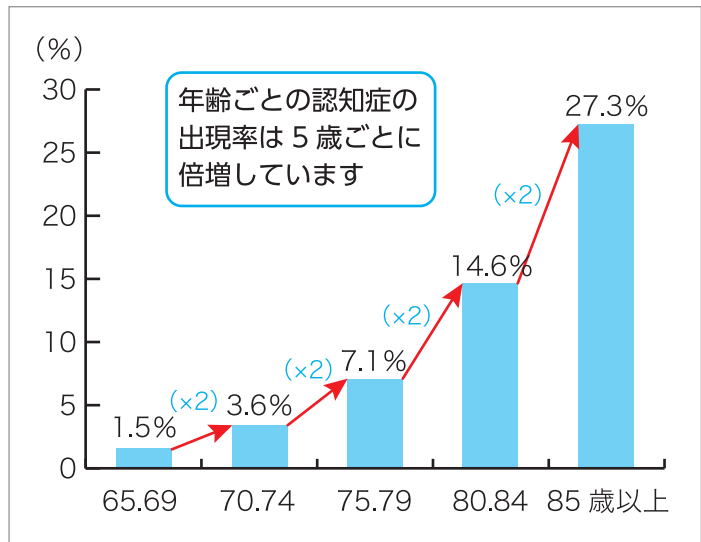
「いつか誰でも認知症にかかる」のを前提に

認知症に対して根治する薬や治療法は現段階ではみつかりません。予防していくことが大切ですが、認知症予防とは、遅らすことです。治る、ならないという予防はありません。長寿であれば、ほぼ全員が認知症になっていきます。認知症はいずれ通る道です。今認知症になっている人か、これからなる人。認知症予防の取り組みでなるべく遅らせましょう。

一方 100%認知症になるわけでもありません。認知症は不幸ではなく、不便です。お互い様の助け合い、不便の助け合いです。認知症を正しく理解し、さりげなく自然で優しいサポートをしていただける事ができるのが理想です。

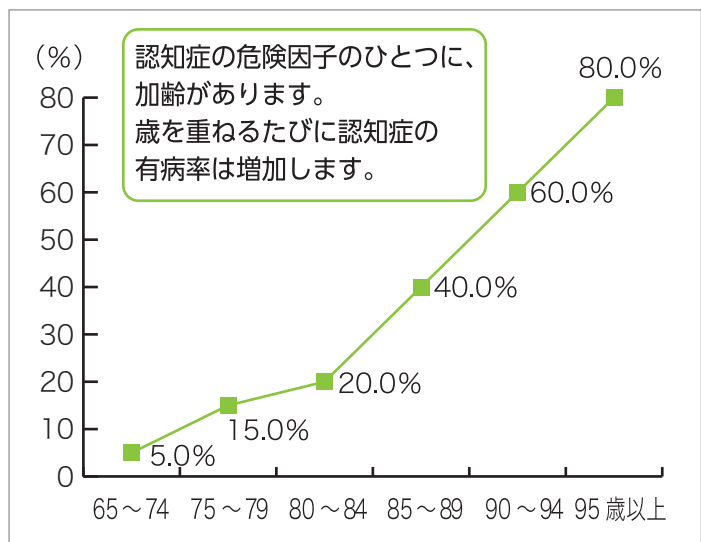


■年齢層別の認知症の出現率

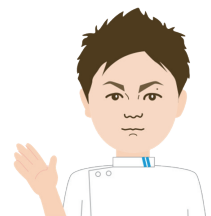


参考資料：厚生労働省「認知症の有病率（朝田 隆）」

■年齢層別の認知症の推計有病率（2012年）



参考資料：厚生労働化学研究費補助金認知症対策総合研究事業
平成 23 年度～平成 24 年度総合研究報告書：2013



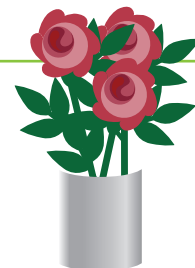


「いつか誰でも認知症にかかる」のを前提に

～認知症予防について～

予防には

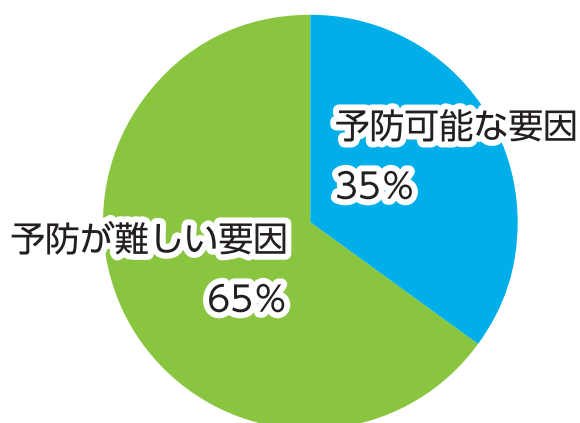
- 1 次予防：病気の発症予防（発症遅延や発症リスク低減）
- 2 次予防：病気の早期発見・早期治療
- 3 次予防：病気の進行予防（機能維持、行動・心理症状の予防・対応）
があります。



「予防」とは、「認知症にならない」という意味ではなく、「認知症になるのを遅らせる」「認知症になっても進行を緩やかにする」という意味です。

今回は、認知症の1次予防を中心にお伝えしたいと思います。

■認知症をもたらす要因の割合



- 18 歳未満 教育不足…8%
- 45 ～ 65 歳 難聴……………9%
高血圧……………2%
肥満……………1%
- 65 歳超 喫煙……………5%
うつ……………4%
運動不足……………3%
社会的孤立…2%
糖尿病……………1%

参考資料：英医学誌ランセットの報告書



加齢や遺伝的な要素に関しては、予防が難しい要因になりますが、予防可能な要因もあります。

●**体重・高血圧・糖尿病・脂質異常症の管理**

中年期(40～64歳)の『メタボリック症候群が認知機能低下と関連がある』『中年期の肥満は認知症のリスクが高くなる』『高血圧は認知症発症の危険因子』『糖尿病は、認知症発症確立を上昇させる』『脂質異常症、特に高コレステロール血症はアルツハイマー型認知症の危険因子であることが示されている』と報告が多くあります。**中年期に高血圧をきちんと治療する事・血糖管理・脂質異常に対する厳格なコントロールが認知症発症予防にのぞましいとされています。あわせて適切な体重管理を行ってください。**

高血圧・糖尿病・脂質の管理を行う事で血管イベントを低下させることで 脳血管性認知症に関して認知機能低下を改善するという報告もあります。

●**うつ病の管理**：うつ病の既往が、老年期における認知症の発症リスクの増加と関連しているという報告があります。**うつ病の管理を行う必要**があります。

●**難聴の管理**：難聴の人はそうでない人に比べ、認知症のリスクが1.9倍あると言われています。**補聴器を使用する事で認知症のリスクを減らせる期待**があります。難聴によるコミュニケーションに支障があるようでしたら、早めに耳鼻咽喉科への受診をお勧めします。

●**栄養介入**：主食(米飯)に偏らない**バランスのよい食生活**。食品摂取が多様であれば、あるほど認知機能が低下しにくい傾向がみられています。



●**アルコール使用障害への介入**：他の健康上の利点に加えて認知症のリスクを減らすために、**大量飲酒者の節酒(飲酒量を減らす事)**をお勧めします。

●**身体活動**：『**適度な運動**によって、記憶を司る“海馬”への神経伝達物質(アセチルコリン)の放出量が増える』と研究もされています。運動⇒週3回、15分程度～40分の歩行や水泳。(無理の無い範囲でおこなってください)

●**禁煙介入**：禁煙によって認知症発症確率が軽減する事も示されています。禁煙をする事は、他の健康上の利点に加えて、認知症のリスクを減らすことができるため、**禁煙はした方が良い**と言えます。

●**認知介入**：認知機能の特定の領域に焦点をあて、**個々の機能レベルに合わせた課題を紙面やPCを用いて行う**・個人療法、グループ療法などがあります。



良いからといって、なんでも『し過ぎ』『とり過ぎ』を行うと、認知症ではなく違う病気になる恐れもあります。
バランス良く、健康的に生活習慣の見直しをしてみてもいいでしょうか。

