

健康と医療

神田医師会

千代田区神田小川町2-8 TEL 03(3291)0450

認知症の予防

東京大学医学部附属病院認知症センター（老年病科）講師
台東区立台東病院 総合診療科（物忘れ外来） 亀山祐美

認知症とは、一度発達した脳が加齢で機能が低下するだけでなく、病的に機能が低下することです。物忘れはあるけど日常生活が保たれていたら MCI（軽度認知障害）とよんでいます。

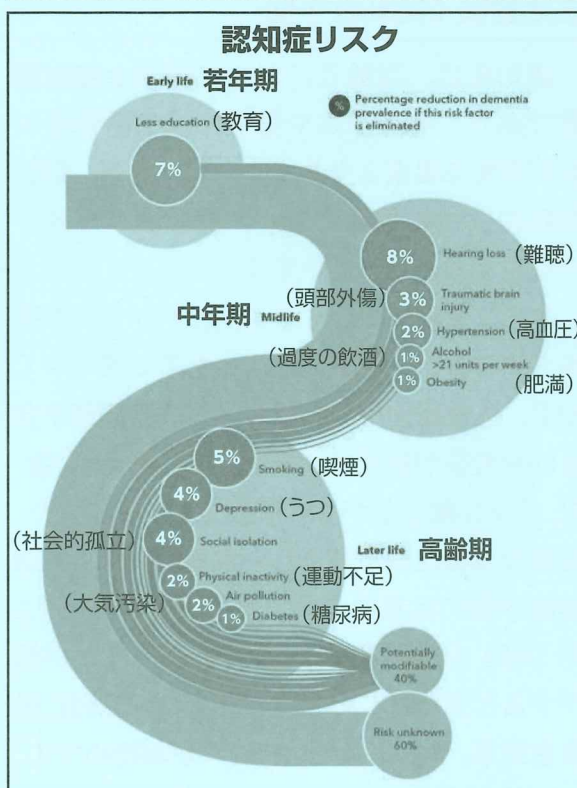
認知症者が2040年には584万人にのぼることが、厚生労働省研究班の調査で推計されています。アルツハイマー型認知症（AD）は認知症者の約6割と言われ日本でも高齢者の間で増加している認知症のひとつです。この病気は徐々に進行し、記憶力の低下や判断力の障害などを引き起こします。

認知症は、ご本人もつらく、家族や介護者にとっての負担も大きく、社会全体での支援や理解が求められています。早期の診断と適切なケアが重要です。早期発見のためには、「物忘れ」に気づいたらかかりつけ医に相談しましょう。

認知症の予備軍とされる軽度認知障害（MCI）の数も2040年に約612万人まで増えると推計されています。これから、アルツハイマー型認知症の早期とMCIの患者さんは、原因となる脳に蓄積する蛋白を除去

するような治療が受けられる方もいますので、早期発見が大切です。

認知症予防は認知症リスクを減らすこと



12リスクを改善させることで40%認知症が予防できる

Livingstone, et.al.,Lancet 2020

図に認知症リスクを示していますが、12のリスクを減らすと40%認知症を防ぐことができるという予測され、努力できる予防策で認知症発症を少しでも遅らせたいです。「教育」は、学歴も関係しますが、高齢になっても新しいことを学びたい、知りたいという意欲がある方は、認知症になりにくいです。中年期に難聴があると会話が減ったり、聞き違いし、妄想がでやすくなったりするため、生活習慣病よりも認知症リスクとしても大きい要因となっています。補聴器使用で認知症予防ができるかは、現在研究が進められています。高齢になってからは、うつや社会的孤立、運動不足が認知症リスクとなっており、特に女性では夫に先立たれ、足腰弱り、一人で家にこもってしまうことが多くみられ対策が必要です。

生活習慣で認知症予防

認知症は、高齢者にとって深刻な健康問題であり、その予防や管理には生活習慣の質が重要な要素となります。特に食事、運動、睡眠の三つの生活習慣が、認知症のリスクを左右するとされています。

まず、食事についてですが、バランスが重要です。特に、抗酸化作用のあるビタミンCやE、抗炎症作用のあるオメガ3脂肪酸が含まれた食品が推奨されています。野菜、果物、魚、ナッツ類などがこれに該当します。また、食事の多様性や規則正しい食事の摂取も、認知症予防には重要です。魚に含まれるEPAやDHAを多く摂ると認知症のリスクが低下すると言われています。和食、地中海食(緑黄色野菜、魚、トマト、鶏肉)がお勧めです。

次に、運動についてです。運動は血流を改善し、脳への血液供給を増やすことで認知機能をサポートします。特に有酸素運動

が推奨され、ウォーキングや水泳などが効果的です。筋力トレーニングも加齢に伴う筋力低下を防ぐとともに、認知機能に良い影響を与えるとされています。運動で、海馬の神経栄養因子が増えたり、脳内のアミロイドβが減る、動脈硬化予防でアルツハイマー型認知症になりにくいという説があります。コグニサイズで体を動かしながら計算や記憶課題をすると脳の活性化で情報処理速度や記憶力が改善するというデータがあります。

そして、睡眠の重要性も見逃せません。睡眠不足や質の悪い睡眠は認知機能に悪影響を与えることがあります。十分な睡眠を確保し、規則正しい睡眠環境を整えることが推奨されます。良質な睡眠は脳の修復や記憶の定着にも重要です。睡眠中に脳内のアミロイドβや老廃物が除去され、神経障害を予防します。睡眠障害があると日中の認知機能低下や活動量の低下でよりADのリスクが高まります。これらの生活習慣は単独でなく、相互に影響しあって認知症の予防や進行抑制に寄与します。

糖尿病、高血圧、肥満は、認知症のリスクです。若い頃から健康診断、メタボ検診を受けましょう。メタボは狭心症、心筋梗塞、脳卒中予防が第一の目的ですが、その先の認知症予防でもあります。

最後に

認知症予防の生活習慣は、決して高齢者になってから急にはじめられるものではありません。若い頃から習慣づけることで、無理なくつづけられるのではないのでしょうか。また、高齢期のうつ、社会的孤立も認知症リスクであり、趣味や社会参加で快活な生活を送ることも大切です。