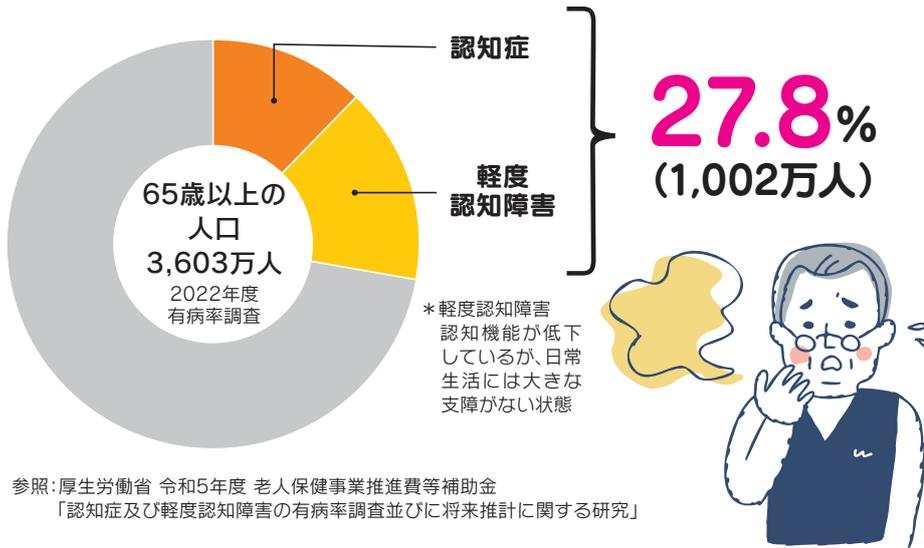


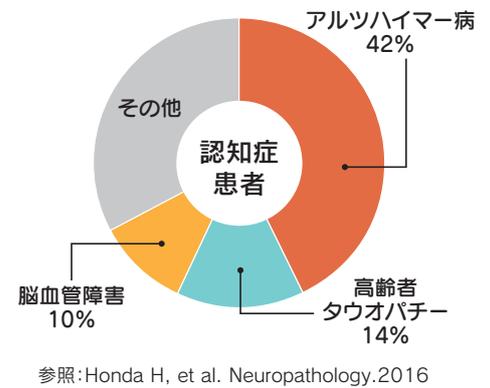


今号のテーマは、「認知症」です。

65歳以上の4人に1人が認知症・軽度認知障害です



認知症の**最多の原因**は
アルツハイマー病



アルツハイマー病の早期発見のポイント

“誰が見てもおかしい”となる前に、かかりつけ医や認知症外来に相談を



何度も同じ事を
言う・聞く



約束をすっぽかす
日にちを間違える

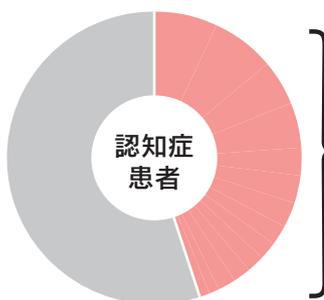


物の置き忘れが増える
探し物が増える



今まで好きだったものへの
興味・関心がなくなる

認知症の予防可能な要素



代表的な認知症の予防可能な要素

- ① **コミュニケーション** 社会的孤立・聴力・視力・知的活動
- ② **食事** 栄養バランス・過度のアルコール摂取
- ③ **メタボ・血管リスク** 運動不足・肥満・喫煙・高血圧
高脂血症・糖尿病

参照: WHO Risk Reduction of Cognitive Decline and Dementia. 2019
Gill Livingston G, et al. Lancet. 2024

参照: Gill Livingston G, et al. Lancet. 2024

①コミュニケーションの維持

他者とのコミュニケーションは脳を最大限に使う行為です。家族や友人、地域社会とのつながりがなくなるとコミュニケーションという最良の脳トレの機会を失ってしまいます。

社会的孤立による認知症リスク ➡ **1.6倍**



聴力と視力はコミュニケーションに必須の要素

聴力・視力の低下は、社会的孤立の誘因や増悪因子に!



聴力低下

会話の内容がわからなくなり、町の集会に参加しなくなった。

難聴を放置した場合の認知症リスク ➡ **1.4倍**

聴力は中年から衰え始め、65歳以上の約4割が難聴と推測されています。補聴器の調整と慣れには時間がかかるため、早めの導入が望ましいです。



視力低下

物が見えにくくなり外出が億劫になった。新聞を読まなくなった。

視力低下を放置した場合の認知症リスク ➡ **1.5倍**

高齢者の視力低下の原因には、白内障と緑内障や糖尿病性網膜症などがあり、特に白内障は、60代で3人に1人、70代で2人に1人の頻度とされます。

②バランスの良い食事

ビタミンB群(特にB1とB12)の欠乏が認知症の原因となるため、バランスの偏った食事は認知症のリスクとなります。過剰なアルコール摂取は、それ自体が脳にダメージを与える可能性があり、さらにアルコールはビタミンB群の吸収障害や消費亢進を生じ、欠乏のリスクがあります。認知症予防のための食事“地中海食”も提唱されています。

地中海食とは

- 肉よりも魚介類
- 野菜・果物多めに
- オイルは不飽和脂肪酸(オリーブオイルなど)
- 豆・ナッツ多めに
- 精製穀物(白米や通常のパン・パスタ)よりも全粒穀物(玄米や全粒粉パン)



③メタボ・血管リスクの管理

認知症予防のためには継続的に身体活動を行うことが重要です。

運動不足

肥満

高血圧

高脂血症

糖尿病

65歳以上の健康のための身体活動の目安

例として以下にWHOの「健康のための身体活動に関する国際勧告推奨(2010)」から一部抜粋

有酸素運動

1回につき10分以上

中強度の有酸素運動/週150分

ウォーキング、軽いジョギングなど

または

高強度の有酸素運動/週75分

ランニング、スポーツなど

筋力トレーニング

週2回以上

健康状態によってこれらの身体活動ができない場合は、身体能力や健康状態の許容範囲で可能な限り活動的であることを心がけましょう。



最後に

- 認知症予防に必要な3つの要素
 - ①コミュニケーションの維持
 - ②バランスの良い食事
 - ③メタボ・血管リスクの管理
- 認知症はごく早期での受診が重要です。“誰が見てもおかしい”となる前に、かかりつけ医や認知症外来にご相談ください。

今回原稿を作成いただいた先生

松原 知康 先生

福島県立医科大学 特任助教
ふたば救急総合医療支援センター勤務
(広島大学病院脳神経内科 助教)

