

禁煙、減塩、運動、頭を使って

【10】

会津医療
センターの

教えて、

先生!



Q 少し物忘れをするようになりまし。認知症の予防方法があれば知りたいです。(会津坂下町 女性 72歳 T・Eさん)

A 認知症には、いろいろなタイプがあつて、多いのはアルツハイマー型認知症(約7割)と血管性認知症(約2割)です。血管性認知症の原因は、脳卒中なので、高血圧や糖尿病などの

認知症を予防するには

生活習慣病の予防や管理が特に大切です。

一方、アルツハイマー型認知症は、脳にベータ・アミロイドという異常なタンパクが沈着することが原因と考えられていて、この沈着は症状が出る15年も前から始まっているとされています。最近の研究では、血管性認知症だけでなくアルツハイマー型認知症の発症にも生活習慣病が関係していることが分かってきました。

従つて、まずできる対策としては、禁煙と減塩です。さらに、散歩などの運動、それも特に、時々別な道にしたり、景色に感動したりしながら、興味を持って行う散歩が良いとされています。

す。規則的な睡眠や30分以内の昼寝も良いでしょう。

人と話をしたり、社会活動に参加したり、新聞や本を読むなど頭を使うことも認知症の予防には大切です。その他に、頭のけがや歯を失うことも認知症に関係するので、転んで頭をぶつけることのないように気を付けること、歯を守ることも重要です。このように、禁煙、減塩、運動、頭を使うことなどを組み合わせて行うことが認知症予防になると考えられています。我が国の今後の大きな課題です。

(精神医学講座教授 川勝忍)
【毎月第2日曜日、福島医大会津医療センターの協力で掲載します】