

認知症は予防の時代に

認知症は、今や社会問題になってしまいました。

厚生労働省によれば、認知症は65歳以上の老年人口の15%を超え、460万人にまで達してしまったそうです。

認知症疾患の双璧と呼べる2大疾患がアルツハイマー病と脳血管性認知症(脳梗塞や脳出血などで生じる認知症)であり、この2つだけで認知症患者の8割が該当するといわれています。両者は別の疾患のはずですが、認知症の予防という観点から見ると、かなり共通する部分があることが分かってきました。それは、従来から言われてきた健康管理と特に大きく変わるものではありませんでした。



理由はこの2つの病気が、以下のような生活習慣病と深く関わっているからに他なりません。

(1) 高血圧

言わずと知れた脳梗塞や脳出血の原因ですが、そればかりでなく近年の複数の疫学調査の結果、アルツハイマー病との関連が明らかになっています。その多くが中年期～高年期の高血圧がアルツハイマー病の発症に関与したというものです。

(2) 糖尿病

高血圧と同様に動脈硬化のリスク因子ですが、アルツハイマー病の原因物質(アミロイドβ蛋白やタウ蛋白)の脳内での蓄積をさらに促進させてしまう可能性が指摘されています。

(3) 高脂血症

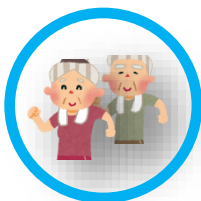
中年期の高コレステロール血症はアルツハイマー病の発症リスクを高めることがわかっています。ただ高年期のコレステロール低下はむしろ認知機能低下に関連するとの報告もあり、簡単には行かない点も残ります。

(4) その他

喫煙・野菜不足・運動不足なども発症のリスクになります。

英国は、この20年間で高齢者に占める認知症の割合を減少させることができました。それは心臓病の予防のために高血圧管理や禁煙が積極的に推し進められ、その結果として認知症も一緒に減少したのだと考えられています。

認知症予防の一步として、まずはここに挙げたような生活習慣病の予防や改善のため、①減塩 ②カロリーを取りすぎない ③禁煙 ④適度な運動などを日常生活の中に積極的に取り入れてみてはいかがでしょうか。



適度な運動



減塩



カロリー摂りすぎ



禁煙

(神経内科診療部長 大塚 真)

