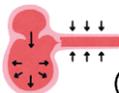


現在、日本では65歳以上の高齢者の約4人に1人が認知症、またはその予備軍であるといわれ、その数は今後ますます増えていくことが予想されています。認知症の発症には遺伝や環境などのさまざまな要素が影響し、その原因やメカニズムは現在も解明が続けられていますが、いくつかの危険因子がわかってきました。それらを減らす生活習慣を意識することで、認知症発症を予防し、遅らせることができると考えられ、今回皆様にお伝えしたいと思います。



①血圧の予防・治療をしましょう 中高年期の高血圧は、認知症の発症に関与しています。認知症の中には、気がつかないうちに小さな脳梗塞を繰り返し、認知機能が低下する血管性認知症という病態もあります。日頃から定期的に健康診断を受けること、異常値や気になる症状がある場合は、かかりつけ医の診察を早めに受けて、適切な治療を始めることが大切です。自宅に血圧計がある方は、起床後の血圧を記録し、130/80mmHg以上が持続する場合は高血圧の疑いがあります。また高血圧には、塩分の過剰摂取や、飲酒、睡眠時無呼吸症候群、肥満なども影響があるといわれています。



②節酒・禁煙しましょう 喫煙は、認知症の高い危険因子であることに加えて、認知症以前に脳梗塞や心筋梗塞などの動脈硬化を進行させ、全身血管病による死亡リスクを高めます。自分自身だけではなく、副流煙によって家族の健康・認知機能へ影響を与えることも指摘されています。またアルコールの過剰摂取が脳機能を低下させることは、昔からよく知られており、高血圧や糖尿病の発症・コントロールにも影響があります。適度な量を楽しむようにこころがけましょう。



③肥満・糖尿病にならないように 肥満や糖尿病も認知症に大きな影響を与えます。予防には、適切な摂取カロリーを守った食事と、日々継続した身体活動が望ましいと考えます。糖分・脂質の多い食事や間食を見直し、野菜や

食物繊維、蛋白質などのバランスを考えた摂取を目指しましょう。また身体活動とは、家事や仕事、農作業など骨格筋を動かす運動すべてを指します。必ずしもランニングや激しい筋トレを何時間も行う必要はありません。日常生活の中で自然と体を動かす時間を増やしていくことが秘訣です。



④うつ、社会的孤立を減らしましょう 気持ちが落ち込む、やる気が出ない、何事にも無関心になるといったうつ症状は認知機能に悪影響を及ぼします。一人暮らしであったり、社会とのつながりが少ない人はそうでない人に比べて認知症の発症が高いといわれています。仕事を退職した後の認知症の発症も多くなっています。今年は新型コロナウイルスの蔓延によって、例年よりも人との密を避けて生活せざるを得ない難しい状況ですが、制限のある中でも感染予防を行いながら、人と人との交流の機会を楽しむようにしたいものです。読書やスポーツ、歌や楽器の演奏、外国語を学ぶ、DIY、園芸など積極的に新しいことに挑戦することもよいです。



⑤その他 睡眠薬の使用は転倒や認知面へ悪影響が指摘されています。カフェインの取り過ぎや昼寝を避け、入浴時間の調整や寝具・照明など睡眠環境の改善を行い、薬に頼らないことも大切です。

以上のような生活習慣に留意しながら生活を送っていても、仕事や家事、人との交流の中で心配な症状がある場合は、一度医療機関に受診することもおすすめします。認知症の中にはビタミン欠乏や甲状腺機能異常、感染症や脳梗塞といった治療可能な病気が隠れている可能性もあります。また無治療の高血圧や糖尿病といった生活習慣病の治療を開始・強化することで、認知症を予防・遅らせることができる可能性があるからです。

気になる症状などがありましたら、ご相談下さい。
脳神経内科外来：上條医師の診察は、**第2,4月曜午前・午後**となります。