

【認知症の予防 -日々の生活でできること-】

総合診療科 総合内科専門医 糖尿病専門医 丹羽 智宏



認知症は加齢とともに増加する疾患で、誰にでも起こりうる疾患です。そして高齢化の進む私たちの社会の中で、身近で大きな問題になってきています。認知症にならずに長生きできることが最も幸せですが、認知症になるのを少しでも遅らせる、なっても進行を緩やかにすることも大切だと思います。そのためにはどのようなことに気をつけて生活すればよいのでしょうか。2015年に報告された英国の国立医療技術評価機構によるガイドラインによると、認知症予防のために推奨される日常生活として、禁煙、運動、アルコール摂取を減らすこと、食事のバランス、体重の調整が重要であるとされています。今回は禁煙、運動、飲酒、食生活について説明します。

1) 禁煙

福岡県の久山町で行われた疫学調査によると、生涯非喫煙であった人に比較して中年期から老年期まで喫煙を持続した人は、アルツハイマー病の発症リスクが2倍に増加しています。一方で、老年期に禁煙した人は、喫煙を持続した人に比較して認知症の発症リスクが低下するという傾向も示されました。このことから、高齢になってからの禁煙でも認知症発症のリスクを減らせることが期待できます。また喫煙は認知症以外にも肺癌、心筋梗塞、肺気腫などの発症リスクも高めます。さらに認知症の患者さんが喫煙を続けた場合、タバコの火の不始末による火災の危険もあります。様々な面から禁煙が必要です。



2) 運動

運動が認知症の予防に有効であることは多くの研究調査報告で示され

ています。久山町の疫学調査では、運動の習慣のある人は、ない人に比較してアルツハイマー病の発症リスクが 41%低いことが示されました。運動の内容については、ウォーキング、サイクリング、水泳など複数の運動を組み合わせる行うことが認知症の予防効果が高いようです。自分の体力に合わせて、まとめてたくさんではなく、週 3 回以上複数の種類の運動をしてみてください。



3) 飲酒

飲酒と認知症の関係については厚生労働省が e-ヘルスネットで情報提供しています。それによると、施設に入所している認知症の高齢者の 29% は大量飲酒が認知症の原因と考えられ、過去 5 年間で大量飲酒の経験がある高齢男性は認知症のリスクが 4.6 倍高いことも示しています。飲酒量については、1 週間に 350ml のビール換算で 1-6 本程度の人の認知症発症リスクが最も低いことが示されています。ただし、元々飲酒の習慣がない人の飲酒することによる認知症予防効果の証拠は示されていません。

4) 食生活

久山町の調査では、認知症の発症リスクを低下させる食事パターンとして、大豆および大豆製品、緑黄色野菜、藻類、牛乳・乳製品、果物・果物ジュース、芋類、魚の摂取量が多く、米、酒の摂取が少ない傾向がある人は認知症の発症リスクが低下することがわかりました。米については、主食である米が多いほど予防効果のあるおかずの摂取量が減ってしまうことがこのような結果の要因になったようです。主食とおかずのバランスに気をつけて下さい。

今回ご紹介した事柄は認知症だけでなく、他の病気の予防にもなるものです。日々の心がけで認知症を予防し、健康な毎日をお過ごし下さい。