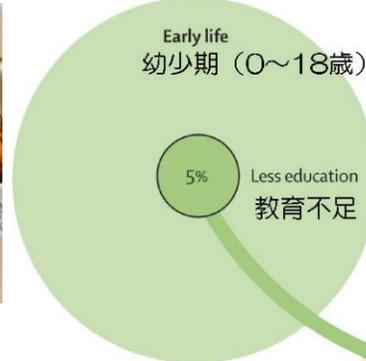


◆◇運動する習慣を持つ

脂質の値に異常がある方や血糖値が高い方、**血圧が高い方**は専門家のアドバイスを受けながら生活習慣病を予防し、血流改善を行うことが認知症の予防に繋がると考えられます。

これら生活習慣病を予防する効果的な方法の1つは**運動**です。そして、運動をすると下図に示すように**認知機能が改善される**事が分かっています。



◆◇食生活の改善

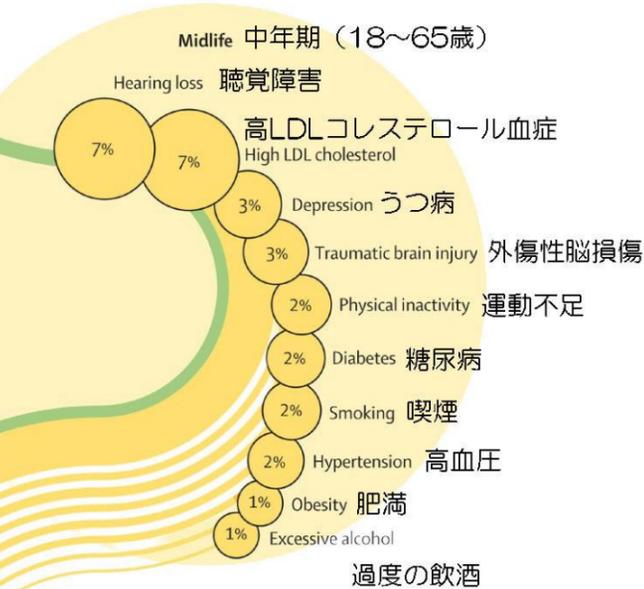
運動が苦手な方、物理的に運動をするのが難しい方は食生活を見直しましょう。青魚に多く含まれる**DHAやEPA**は中性脂肪を低下させるはたらきや認知機能を改善する働きが報告されています。また、**地中海食(野菜、果物、ナッツ、豆、全粒穀物、オリーブオイル、魚類を多く摂取し、乳製品と赤肉・加工肉を控え、適量の飲酒習慣を持つ食事パターン)**が認知症リスク減少と関連することが報告されています。

◆◇脂質・血糖値の改善

**糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病はアルツハイマー型認知症のリスク因子**であることが知られています。具体的には、善玉コレステロールと呼ばれるHDLコレステロールの値が高いと発症しにくく、**中性脂肪の値が高くなるほど発症しやすい**ことが報告されています。

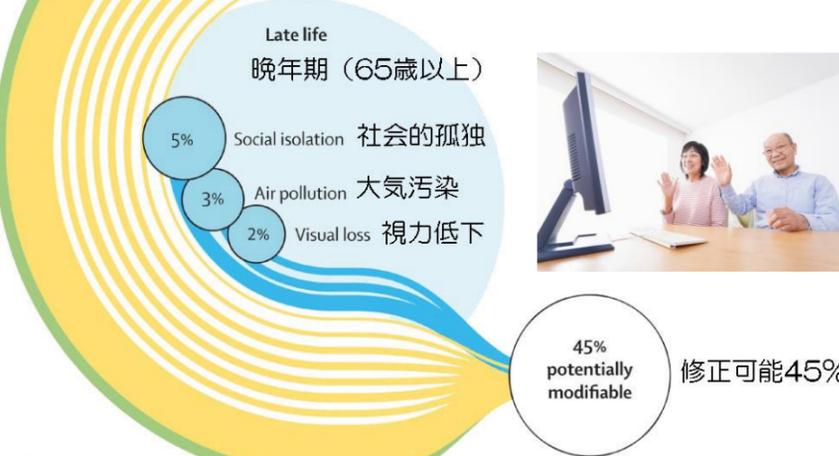
**血糖値も値が高くなるほど認知症の発症リスクが上昇**します。

そして**高血圧も認知症リスク因子**として知られています。イギリスでは国を挙げて減塩し、高血圧対策を行ったことで、認知症患者の増加を抑制したことが報告されています。脂質異常症や糖尿病、高血圧などの生活習慣病は放置してしまうと血管が傷つき、血流が悪化します。認知症の方は、そうでない人と比較して**脳血流量が低下**している事が確認されています。



◆◇社会的な繋がりを持つ

人類はコミュニケーション能力を磨いた結果、脳が発達し、生存競争を勝ち抜く事ができたと言います。家族や友人との楽しい会話は脳への刺激を促し、認知症の予防に繋がると考えられます。近年はデジタル技術の発達により距離に関係なくコミュニケーションが取れるようになりました。新しい技術に触れる事も脳への刺激になります。積極的に活用してみましょう。



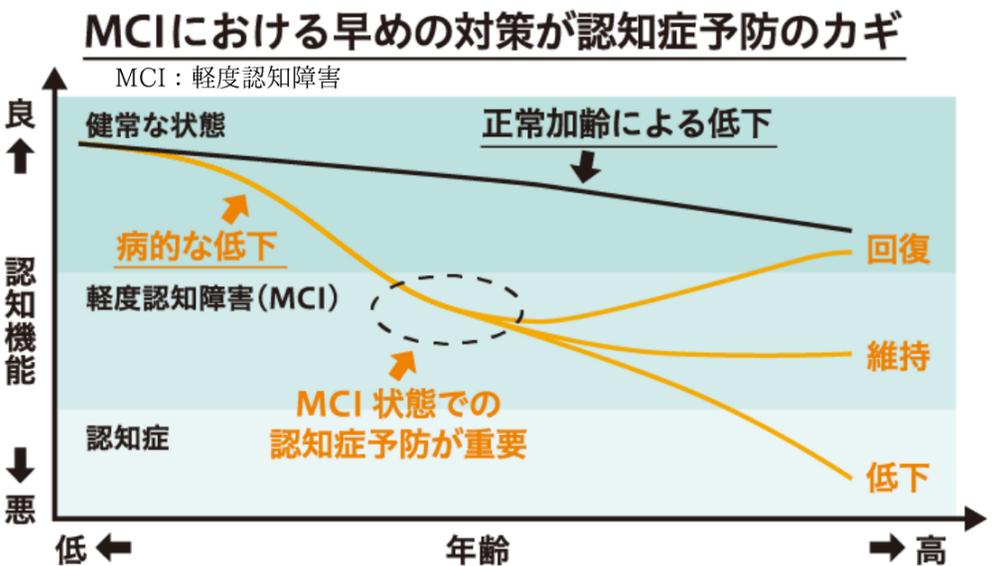
n Percentage reduction in cases of dementia if this risk factor is eliminated

認知症はどのくらいの割合いで発症するのか？

日本の認知症の患者数は2012年で約462万人、軽度認知障害と推計される約400万人と合わせると、**65歳以上の高齢者の約4人に1人が認知症又はその予備群**とも言われています。

また、この数は高齢化の進展に伴いさらに増加が見込まれています。厚生労働省の新たな推計によると、いわゆる団塊の世代が75歳以上となる2025年には約700万人前後になり、65歳以上の高齢者に対する割合は現状の約7人に1人から約5人に1人に上昇する見込みです。

65歳未満で発症した認知症は**若年性認知症**と呼ばれ、**平均発症年齢が51歳**と働き盛りなのが特徴です。認知症の原因で最も多いのはアルツハイマー病(約60%)ですが、若年性認知症の場合は**脳卒中のあと**におこる**脳血管性認知症**が多く、原因の40%を占めます。



認知症予防の対策

認知症は歳を重ねることで発症しやすくなる代表的な疾患です。いつまでも元気に過ごすために認知症はぜひ予防していきたいですね。認知症の予防には生活習慣の改善が有用である事が明らかになってきています。今できる事から対策してみませんか。

左の図に示すように、認知症の原因は小さな要因が積み重なっています。その中でも大きな割合を示すのが、幼少期の「教育不足」、中年期の「聴覚障害」「高LDLコレステロール血症」、晩年期の「社会的孤独」です。

難聴があると、他者とコミュニケーションがとりにくいと感ずるかもしれません。会話がうまくつながらないことから、閉じこもりがちになることもあります。最近の海外での研究成果からは、**中年期に難聴があると高齢期に認知症のリスクがおよそ2倍上昇する**というデータが発表されています(下図2)。また、**補聴器を適切に用いることで、認知症の発症リスクが軽減**するという報告もあります。【国立研究開発法人・国立長寿医療研究センター】

認知症とは「生後いったん正常に発達した種々の精神機能が慢性的に減退・消失することによって、日常生活・社会生活を営めない状態」をいいます。日本の認知症の患者は、65歳以上の高齢者の約7人に1人と推計されています。

認知症とは？