

現役世代
からできる

認知症予防

監修 九州大学大学院医学研究院
衛生・公衆衛生学分野
教授 二宮 利治

認知症とは、さまざまな原因により脳の細胞が死滅したり働きにくくなったりすることで、認知機能が低下し、生活に支障をきたす状態を指します。糖尿病や高血圧などの生活習慣病も一因になるため、若いうちから生活習慣を改善し、対策しておくことが大切です。

1 生活習慣病の予防・改善

糖尿病

高血糖の状態がつづくと、脳の血管障害を誘発。さらに、アルツハイマー型認知症の原因物質が脳にたまりやすくなり、認知症発症リスクが約2倍に!

高血圧

脳の血管トラブルが原因の認知症(脳血管性認知症)を引き起こしやすくなる。

- 健康診断で要治療とされた場合は、必ず医療機関へ。
- 数値が高めの場合は生活習慣の見直しを。

対策

2 歯科・口腔ケア

歯周病
などで
歯を失うと

噛みにくくなったり、野菜・肉・魚・タンパク質などの摂取が減ると、生活習慣病になりやすく、さらには認知症に発展するリスクが高まる。

対策

- 毎日、歯みがき&デンタルフロス・歯間ブラシでていねいにケア。
- 定期的に歯科検診を受ける。
- 歯を失ったら義歯(入れ歯)等を使う。

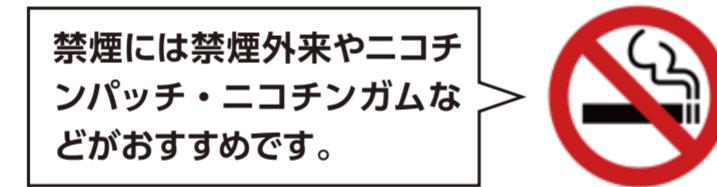
3 禁煙

タバコ

脳の血管が傷ついたり、ニコチンの血管収縮作用で脳の酸素不足になり、脳にダメージが。認知症発症リスクは2~3倍に!

対策

- 早めの禁煙を。禁煙するとリスクが下がります。
- 禁煙には禁煙外来やニコチンパッチ・ニコチンガムなどがおすすめです。

認知症も早期発見・
早期治療が重要!

ほかの病気と同様に、認知症も早期に治療すれば進行を遅らせることができます。特に、軽い物忘れや認知機能低下がみられるものの日常生活に支障がない程度の、認知症の前段階(MCI: 軽度認知障害)で始めることが大切です。病院での治療は、認知症の種類や程度によって異なりますが、薬物療法やリハビリデーションなどがあります。なお、生活習慣の改善や、ストレスの軽減、人とコミュニケーションをとる等、脳に刺激を与える行動も効果があるとされています。



4 節酒

大量の
飲酒

脳を萎縮させ、注意力や記憶力などの低下(アルコール性認知症)を引き起こす可能性が高くなる。

- 1日の純アルコール量を
男性20g・女性10g以下に。

対策

〔目安〕
ビール: 中瓶1本(500ml)
酎ハイ: 缶1本(350ml)
日本酒: 1合(180ml)



5 食事

偏った食事
加工食品
など

糖尿病などの生活習慣病になり、認知症に発展するリスクが高まる。

- カロリーのとりすぎに気をつけて、栄養バランスのよい食事を心がける。
- 糖分と塩分は控えめに。
- 青魚やあわに油などに豊富なオメガ3脂肪酸には認知機能の低下を防ぐ効果が!

6 運動

運動不足

脳の血流が悪くなり、脳が活性化されず、認知症の一因となる物質が排出されずにたまってしまうほか、生活習慣病の原因にも。また、活動量が減ることによる、社会交流の低下も認知症リスクに。

対策

- 1日30分以上の有酸素運動を週2~3回行うのが目安。
- ウォーキングがおすすめ。1日8000歩以上、リズムや早歩きを意識すると◎



けんぽお知らせ板