

認知症のリスク下げる方法は？

加齢とともに記憶力が落ちたように思えます。他人の名前などがすぐに出てこないようにもなりました。脳内で何が起きているのでしょうか？ 認知症のリスクを下げる方法はありますか？

お医者さんに
聞いてみよう

⑧



加齢とともに人間の体（臓器）には萎縮が生じます。脳も例外ではありません。脳の重さは20代がピークで、その後は徐々に減少し、高齢になると減少が加速します。70歳までに約5%、80歳までにまた約5%、90歳までにはさらに10%、20%減少などと言われています。

細かく構造を調べると、高齢者の脳では、神経細胞の間で情報を伝達する装置であるシナプスが減少しています。これらの脳の変化に伴い、脳の動き、すなわち認知

体調に応じ 適度な運動

認知症予防のために推奨されること

- 運動
週に150分以上の有酸素運動
- 禁煙
- バランスの良い食事
野菜や果物は多めに
- 節酒・禁酒
- 認知トレーニング
- 体重管理
- 生活習慣病の治療



機能も低下します。認知機能の中で記憶力、注意力、情報処理のスピード、柔軟な思考や問題解決能力などは加齢により低下しやすいことが知られています。しかし理解力、想像力、判断力など、経験によって培われる能力は低下せず、むしろ向上することもあります。

正常な加齢に伴う認知機能の低下

〈答える人〉



鈴木道雄さん

富山大付属病院神経精神科科長

- ✓ 65歳以上約20%が認知症
- ✓ アルツハイマー型が6割
- ✓ 生活習慣に気を付け予防

下とは別に、認知症によって認知機能が低下することもあります。認知症とは一脳の病気が原因で認知機能が低下し、生活に支障をきたすようになった状態のことです。

高齢に伴い、認知症の人の数は増え続けており、65歳以上の高齢者の20%近くが認知症であると見込まれています。認知症の原因とされる脳の病気はたぶんありまますが、最も多いのはアルツハイマー型認知症で約6割を占めます。アルツハイマー型認知症のほとんどが「さき聞いたことを覚えていない」などの記憶障害から始まります。徐々症状が進行していきます。

では、加齢による「もの忘れ」と認知症の記憶障害はどのような違いがあるのでしょうか。加齢によるもの忘れでは「覚えたことを思い出す力」が衰えますが、認知症では「新しく覚える力」が衰えます。そのため、加齢による場合、体験したことの一部は忘れても、体験そのものは覚えていても、ヒントがあれば思い出すことができます。

ところが認知症では体験自体を覚えていないので、ヒントを覚えていません。また認知症では忘れっぽいことの自覚が乏しいことも特徴的です。しかし、初期の認知症は加齢による変化を見分けられるは難しいので、家族など身近な人が明らかに変化に気づき、もの忘れが進行する場合は、早めに専門の医療機関に相談してください。

認知症になる危険性（リスク）に影響する因子はたくさんあります。高血圧、糖尿病、脂質代謝異常、肥満などの生活習慣病は認知症に影響を及ぼすことが、喫煙とシニトロールを使うことが、大きくです。野菜、果物、魚などを含みバランスの取れた食事が望ましく、喫煙や多量の飲酒は良くありません。

運動不足も問題とされ、また適度な運動の習慣により、認知症になりにくくなることも知られています。体調に応じた運動ができることと良いです。いわゆる脳トレなどの認知トレーニングにはリスクを下げる効果が期待できます。難聴やうつ病、不眠は認知症のリスクを高めることも言われています。また社会的孤立を避けることの重要性も指摘されています。これの2つに気を付けることが認知症の予防にも効果的です。高齢になってからよりも、中年の頃から習慣づけることが大切です。