

認知症の予防について

弘前大学大学院医学研究科 社会医学センター センター長 中路 重之

社会の高齢化に伴い認知症が急増しています。しかし、いまだに有効な治療法は確立されていません。そのためその予防法に注目が集まっています。本稿では、軽度

認知症であっても発症してからの進行予防ではなく、認知症そのものの予防法につき述べます。

あとで述べますが、認知症は生活習慣病（がん、心臓病、脳卒中など）の成り立ちと共通する側面を持っています。ですから、認知症の根本的予防法も生活習慣病と重なる部分が多くなりま

す。簡単に言えばアンチエイジング、つまり健康年齢を若く保つということこそが認知症の主な予防法ということができそうです。

認知症には大きく分けて、アルツハイマー型（認知症の半分以上）、脳血管性、レビー小体型、前頭側頭葉型の4つに分けられます。それぞれに発症メカニズムがあり、その意味では本来は4者4様の予防法があると考えられます。しかし一般的には大略同じような予防方法が提唱されています。その理由

は、4者ともその成り立ちを大きくとらえれば似ている（生活習慣病に類似、加齢疾患であること）からだと思います。したがって、本稿では4者まとめた予防法につき述べます。

世界的な認知症の専門家からなるランセット委員会がこの分野で最も優れた多くの科学的証拠を調査分析しました。その結果、「教育」、「難聴」、「高血圧」、「肥満」、「喫煙」、「うつ病」、「社会的孤立」、「運動不足」、「糖尿病」、「過度の飲酒」、「頭部外傷」、「大気汚染」の12のリスク要因を改善することで、認知症の発症を遅らせたり、発症を約40%ほど予防する効果が期待できると報告しました。

これだけではわかりにくいので、専門家からの、もう少し具体的な認知症予防法を紹介します。

例えば、川崎幸クリニックの杉山孝博先生（表1）と東京都健康長寿医療センターの荒木厚先生（表2）による提言です。見れば分かる通り、両者には若干の違いはありますが、かなりの共通点

「糖質制限」、「有酸素運動」、「レジスタンス運動」などを行う

「野菜、魚などを多くとり、バランスのとれた食事をする」

「6～7時間の適度な睡眠をとる」

表1

認知症にならないための10か条 (杉山孝博)

①	生活習慣病を予防・治療する：高血圧症、糖尿病、脂質異常症、肥満などの生活習慣病は血流の不足、脳の機能低下につながる。
②	バランスのよい食生活で健康を保つ：活性酸素による老化を防ぐ働きがある緑黄色野菜やビタミンC、脳梗塞の予防効果が期待できる魚などをしっかりとる。
③	よく歩き、運動する：歩く習慣は、動脈硬化や循環器系の機能低下、筋力低下による転倒の予防に。運動の基本は歩くこと。
④	過度の飲酒・喫煙に注意する：禁止するものではないが、ほどほどに。特にアルコール依存症からのアルコール性認知症の発症が増加。
⑤	活動・思考を単調にしないように努める：学習活動や趣味が脳によい刺激に。家事や買い物、旅行でも。無理な脳トレーニングや学習は効果がない。
⑥	生きがいをもつ：生活に張りを持たせ、前向きで積極的な気持ちに。趣味や地域のボランティア活動への参加などもよい。
⑦	人間関係を普段から円滑にしておく：家族・隣人・社会との人間関係に問題があると、閉じこもりやうつなどの精神神経症状につながることも。
⑧	健康管理は自分で：散歩やスポーツを気長に行い、定期的に健康診査を受けるなど、自分の健康は自分でという思いで過ごす。
⑨	病気や障害の予防や治療に努める：どの疾患でも、身体的・精神的な負担があり、生活に支障をきたす。予防や治療に努めること事が不可欠。
⑩	寝たきりにならないよう心掛ける：閉じこもりや寝たきりは認知症発症、悪化の要因に。転倒・骨折もきっかけに。生活環境の安全面に配慮し、歩行が不安定になったら早めに杖や押し車などを使うことも考える。栄養不良や運動不足には自治体や介護施設などで専門職のアドバイスを求める。
⑪	脳血管を大切に

表2

東京都健康長寿医療センターの荒木厚先生による認知症の予防法

①	糖尿病を予防または治療し、高血糖、低血糖にならないようにする。
②	血圧、脂質、体重をよい状態に保つ
③	中年期の肥満を治療する
④	身体活動量を増やし、有酸素運動、レジスタンス運動などを行う
⑤	野菜、魚などを多くとり、バランスのとれた食事をする
⑥	6～7時間の適度な睡眠をとる。
⑦	家に閉じこもらず、人との交流を豊かにする。
⑧	知的活動、音楽、ボランティア活動などをする。