



今月のトピックス



認知症は、どう予防したらいいの？

生活習慣病は、しっかりと管理を！
生きがいをもつことが認知症予防に



お話を伺ったのは…【記事監修】さくらクリニック練馬 院長 佐藤 志津子 先生

1994年、山梨医科大学卒業。東京医科歯科大学神経内科入局。複数の病院での勤務と大学での研究を経て、2001年以降在宅医療に取り組む。2003年3月、さくらクリニック開設。2019年4月、さくらクリニック練馬を開設。

「認知症や神経難病のことでお困りのことがありましたら、何でもお気軽にご相談ください。一緒に対策を考えていきましょう」

認知症の中でもおよそ半数を占めるアルツハイマー型認知症の場合、発症に関与しているとされるアミロイドβたんぱくが脳に沈着しはじめてから発症するまでに、およそ20年かかるとされています。そのため中年期からの予防が大切なのです。どのように認知症を予防したらいいのか、さくらクリニック練馬院長の佐藤志津子先生にお話を伺いました。

Q 女性の方が、認知症になる人が多いのはどうして？

A 女性の方が長生きすることや、閉経で女性ホルモンの変動が起こることも関係

脳血管性の認知症は80代以降の男性に多く、アルツハイマー型は女性のほうが多くなっています。アルツハイマー型は歳を重ねるほど発症率が高くなるので、必然的に平均寿命の長い女性の方が発症する人は多くなります。

また女性は、閉経前後から女性ホルモン（エストロゲン）の分泌量が減り始めて、ホルモンの値に大きな変動が起きますが、エストロゲンは記憶に関係する神経細胞を活性化する働きがあり、エストロゲン値がゆらぐ（変動する）と、認知機能の低下も招きやすくなります。婦人科の主治医と相談した上で、ホルモン補充療法を受けるのもひとつの選択肢になります*。

※ホルモン補充療法の主目的は、更年期症状の緩和になります。

Q 認知症の発症には、生活習慣病が関係するの？

A 生活習慣病を放置すると、脳のダメージが少しずつ積もってしまう

認知症を発症するリスク因子には、1.「糖尿病」2.「高血圧」3.「肥満」4.「喫煙」があるとされています。

1. 糖尿病：脳の栄養源はブドウ糖ですから、糖尿病の方は脳がブドウ糖をうまく取り込めなくなり（栄養不足になり）、認知機能の低下を招きます。
2. 高血圧：高血圧は動脈硬化の危険因子です。放置すれば脳血管性認知症になりやすくなります。特に早朝高血圧（早朝急激に血圧が上昇するタイプ）は、脳梗塞の発症リスクが高くなるとされており、脳血管性の認知症になりやすくなります。心配な方はいちど24時間の血圧を測ることをお勧めします。
3. 肥満：肥満である期間が長いほど、認知症になるリスクが高まるとされていますので、体重をコントロールしていきましょう。
4. 喫煙：高血圧になったり、脳虚血（脳の血流量が低下すること）を起こしたり、一酸化炭素が脳の細胞にダメージを与えます。タバコはあらゆる病気の元になります。認知症予防のためにも禁煙しましょう。

認知症予防と美容のために、禁煙しようかしら



Q 日常生活でできる予防策は？

A 食事や睡眠をしっかりとり、生きがいをもって楽しみましょう！

食事は、「この一品を摂れば大丈夫」という魔法の食べものはないので、バランス良く食べることが大切です。オメガ3と呼ばれる、青魚の油や亜麻仁油などもいいですね。

睡眠は、寝過ぎても、足りなくてもNGです。“翌日体調がいいな”と感じる睡眠量をとりましょう。

そして人生を楽しむことも大切です。体を動かす、趣味を持つ、人付き合いをするなど、生きがいをもつことが認知症予防につながります。無為に過ごすのは大敵です。朝起きたら、きちんと身繕いをする、お化粧をする、働けるうちはなるべく働く、仕事でなくても構いません、ボランティアでも趣味のサークルでもいいのです。意識して社会と関わりをもっていきましょう。

