

認知症を予防するために

年をとるにしたがって、「もの忘れがひどくなった」と感じる人は多いのでは？

しかし、この「もの忘れ」、ただの老化で片づけていませんか？

知っているようで、実は正しく理解されていない「認知症」について詳しく知って予防に役立てましょう。



■認知症とは

何らかの原因によって脳の神経細胞が広範囲に障害され、本来あった認知機能が著しく低下した状態を指し、その原因は大きく2つに分けられます。

- 脳血管性** — 脳血管障害が原因で、脳の神経細胞が広範囲に障害されているタイプ。
- アルツハイマー型** — 原因ははっきりしていないが、脳の神経細胞が障害されて脳が萎縮するタイプ。

これまでは「治らない病気」と思われていましたが、現在では早期発見・早期治療によって、症状の改善や生活の質の維持も可能になってきています。

■こんな症状には要注意

- 同じことを何度も言ったり聞いたりする
- 置き忘れやしまい忘れが目立つ
- ものの名前が出てこなくなった
- 時間や日付が不確かになった
- 以前はあった関心や興味が失われた
- 財布を盗まれたといて騒ぐ
- 以前よりだらしくなった
- 計算の間違いが多くなった
- テレビドラマの内容が理解できない
- ささいなことで怒りっぽくなった



■早期発見・早期治療が重要

ある程度進行してしまうと症状の改善や進行を遅らせることが難しくなります。認知症が疑われる症状が少しでもあれば、早めに神経内科や精神科、老年科などで診察を受けることが大切です。

■認知症の危険因子

年齢が高くなるほど増加し、感受性遺伝子*を持つ人はかかりやすいとされています。日本人では約2割の人が感受性遺伝子を持っています。

また、糖尿病や高血圧などの生活習慣病をあわせもつと動脈硬化が促進され、危険度が増します。偏った食生活や運動不足、過度の飲酒、喫煙などのライフスタイルが認知症の原因になっていると言えます。

*感受性遺伝子とは、特定の疾患に対するリスクを高める遺伝子で、通常、それ自体だけで疾患を引き起こす原因とはなりません。

■対策—脳も鍛えれば機能がアップする—

- 対策① 料理、編み物、囲碁、将棋や旅行などで脳を活性化させる。
- 対策② 「楽しいこと」「好きなこと」に自分のペースでチャレンジする。
- 対策③ ストレスをためない、たっぷり眠る。

その他にも、運動や食事による予防効果が注目されています。

- 対策① 手軽にできる散歩がお勧め。少し速いペースで1日20分程度。
- 対策② 腹八分目。野菜や魚を多くとる。
- 対策③ 甘いものを控えて水分を1日1~1.5リットルとる。



認知症予防のため、心と身体が共に健康であるように生活習慣に気をつけましょう。