

認知症対策

認知症は歳を重ねることで発症しやすくなる代表的な疾患です。いつまでも元気に過ごすために認知症はぜひ予防していきたいですね。認知症の予防には生活習慣の改善が有用である事が明らかになってきています。今できる事から対策してみませんか。

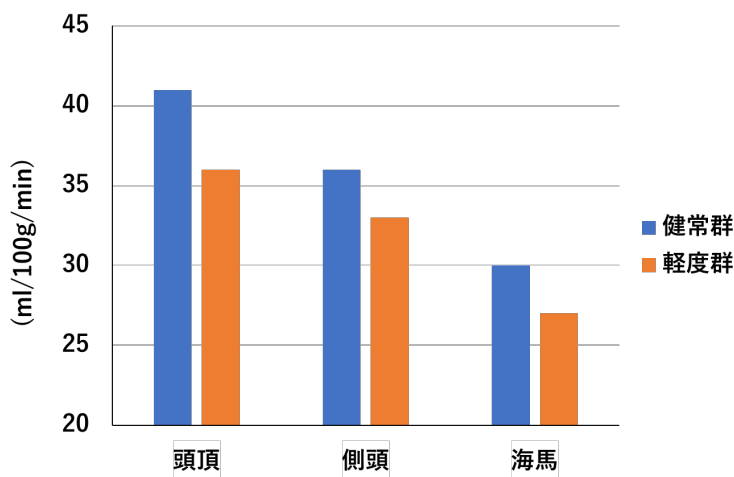
●○脂質・血糖値の改善○●

糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病はアルツハイマー型認知症のリスク因子であることが知られています。具体的には、善玉コレステロールと呼ばれている HDL コレステロールの値が高いと発症しにくく、中性脂肪の値が高くなるほど発症しやすいことが報告されています。血糖値においても値が高くなるほど認知症の発症リスクが上昇します。¹⁾

そして高血圧も認知症のリスク因子として知られています。イギリスでは国を挙げて減塩し、高血圧対策を行ったことで、認知症患者の増加を抑制したことが報告されています。

脂質異常症や糖尿病、高血圧などの生活習慣病は放置してしまうと血管が傷つき、血流が悪化します。認知症の方は、そうでない人と比較して脳血流量が低下している事が確認されています。²⁾

健常群と軽度アルツハイマー型認知症群の脳血流量



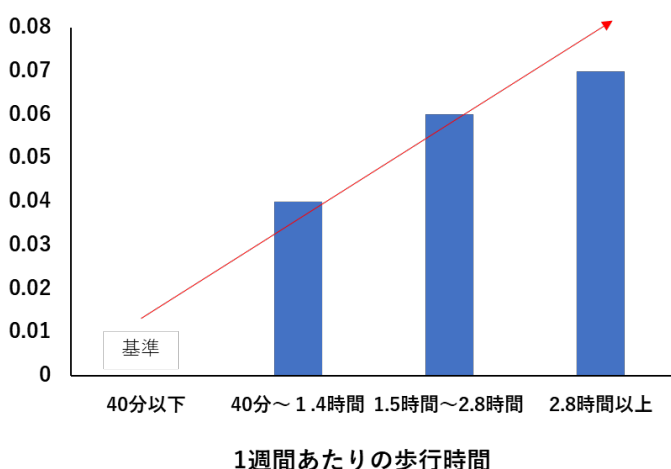
●○運動をする習慣を持つ○●

上述したことから、脂質の値に異常がある方や血糖値が高い方、血圧が高い方は医療従事者のアドバイスを受けながら生活習慣病を予防し、血流改善を行うことが認知症の予防に繋がると考えられます。

これら生活習慣病を予防する効果的な方法の1つは運動をすることです。また運動をすると下図に示すように認知機能が改善される事が分かっています。³⁾

無理のない範囲で運動をする習慣を持って下さい。

認知機能テストの得点差



●○食生活の改善○●

運動を行う事が苦手な方、物理的に運動を行う事が難しい方は食生活を見直してみましょう。まぐろの脂身、サバ、ブリ、はまち、サンマ、いわしなどに多く含まれている DHA や EPA は中性脂肪を低下させるはたらきや認知機能を改善する働きが報告されています。

サケやいくらにはアスタキサンチンという赤色色素が含まれています。鉄が酸化してサビてしまうようにヒトの体も酸化されるとサビができてしまいます。この体もサビも認知症を引き起こす原因の1つと考えられています。アスタキサンチンはこの体のサビを抑制するはたらきがある事が知られています。

食事は生活の一部として当たり前に行っている事なので、食生活の改善は運動を行うよりもハードルが低いと思います。無理なく、楽しんで続けられる事がお勧めのポイントです。

●○社会的なつながりを持つ○●

人類の祖先の脳の大きさはゴリラと同程度だったと言われています。しかし人類はコミュニケーション能力を磨いたことで脳が発達し、生存競争を勝ち抜く事ができたと言われていいます。よって家族や友人との会話を楽しむ事は脳への刺激を促し、認知症の予防に繋がると考えられます。近年はデジタル技術の発達によって遠方の方ともコミュニケーションが取れるようになりました。新しい技術に触れる事も脳への刺激になるので、積極的に活用してみましょう。

身近に親しい人が存在せず、デジタル技術の活用も難しいと感じる方は、ご自宅の近くのクリニックや薬局・薬店、ドラッグストアなどで定期的に健康相談をする事を習慣にしてみたいかがでしょうか。健康に関するアドバイスがもらえる上に、出歩く機会を作ることで運動にもなります。そして日光を浴びる事でビタミン D が作られます。ビタミン D は免疫力の向上や脳内の神経栄養物質を増加させる事で脳神経を保護してくれるので良い事尽くめですね。

参考)

- 1) Alzheimer's Dement. 2022; 1-13
- 2) J Neurol Sci, 264(1-2); 27-33, 2008 より改変
- 3) JAMA. 2004; 292(12): 1454-1461 より作図

山口市小郡下郷844-4

三好薬局