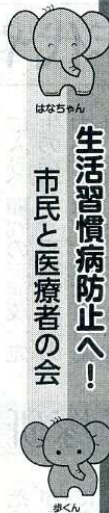


# 小袋の「元気」で行く「元気」

## 生活習慣病防止へ！

### 市民と医療者の会



私の専門とする脳神経外科 その原因として最も多いの外来をしていて、中年、高齢がアルツハイマー病であり、の患者さんから、本来の受診さまざまな遺伝的、環境的要目的とは別に、撮影した画像因が絡み合って発病することを見て「最近物忘れが多いの

ですが、認知症の変化はあり特定の食材や、脳のトレーニング法に予防効果があるなど「認知症は相当進行した段階マスコミで取り上げられることで、画像で診断できる場合があり」と答えます。この「しっかり根拠をもって証明するのを見ても、認知症に対するのみならず、現状では、ある決定的な予防法は分かっている」と思われます。

認知症はいったん正常に発達した知的機能記憶学習、判断、行動計画の作成などが、脳の障害により持続的に低下し、日常、社会生活に支障をきたす状態です。

## 認知症を防ぐ！

# 5つのポイント注意

と脳血管性認知症、そしてその合併型は、認知症のおよそ9割を占めます。それらのいずれもライフスタイルがその発病に大きく関与しているからです。

事実、2019年に米国内で行われたアルツハイマー病協会国際会議では、複数の健康なライフスタイルを組み合わせた実践することで、認知機能の低下や認知症のリスクを軽減できるという内容の報告が多く示されました。

ここでは、その代表的な項目5つを示します。

【1】積極的な運動を心がける 有酸素運動を推奨する報告が多いようです。例としては、早歩き、サイクリング、水泳など多少息の弾む運動で、さらに、体を動かしながら9割を占めます。それらのいずれもライフスタイルがその発病に大きく関与しているからです。

【2】食事はバランスよく 認知症の予防に効果が高いとされる食生活は、野菜、海苔、大豆、ナッツなどの豆類、魚、鶏肉といった良質のタンパク、乳製品の摂取が多いのが望ましいとされます。

【3】質の良い睡眠をとる 必要な睡眠時間に個人差はあるものの、6時間から8時間とされています（厚生労働省の改定に関する検討会報告書）。睡眠時間が短いと脳から老廃物が排出できず、結果として脳にたまりやすくなります。その一つがアルツハイマー型認知症の原因となるβアミロイドと言われています。慢性的な睡眠不足が認知症の発生に影響するといわれています。

【4】高血圧、糖尿病、高脂血症はしっかり治療 糖尿病、高血圧は、血管病変を進行させます。そして、糖尿病を放置すると、認知症になりやすくなります。

【5】趣味や社会参加など 11年にアメリカのタイム誌で報告された研究によれば、友人が多いなど社交的つながりがある人は、認知症の発症リスクが70%も減少するとされています。老



（脳神経内科）  
科津田沼  
佐伯直勝