5年には1016万人 4年には953万人、

に増加すると予想され

30年には830万人、

ます。 も多いと思い

こうした深

**ल्ग्र**ी

喫煙

以上の5人に1人)、 には730万人(65歳 計されています。25年 00万人を超えたと推

だろうか」な

どと考える人

防できないの

「認知症は予

012年には462万

**ᄉでしたが、20年は6** 

知症を発症する人は年

口の高齢化に伴い、認

くなっています。そう る衰弱」などよりも多

したことから、「自分が

認知症になったらどう

そ40%が予防可能とし

要因はこれ以外にもい れています。認知症の リスクが高まるといわ

> 要です。また、過度の 予防において非常に重

は生活習慣の改善が不 ます。認知症の予防に

くつかあり、そのすべ

てを予防することは難

なるのか」

々増加しています。2

## 健康寿命 長野松代総合病院医師 延ばすには

22

前川

になる主な要因で最も 多いのは「認知症」で、があると考えられてい 「脳卒中」や「高齢によ

能が低下して日常生活

認知症とは、認知機

全般に支障が出てくる

状態のことをいい、「

かってきました。

脳が健康な状態から

認知症の発症に至るま

での間には「前段階」

は40代や50代くらいか

の研究によると、認知

時期を中心に、年齢で

た段階です。こうした ドする認知症の専門家

きました。世界をリー の危険因子が分かって

がるのでしょうか。最

物忘れやミスが増え、

新の研究から、認知症 人に比べて認知症を発 圧の人は、そうでない

可能だということが分 進行を遅らせることが 周囲の人が徐々に気付 き始める」などといっ

ます。例えば、「周りの など自分だけが異変に 気付く」「仕事や家事で いけれど、軽い物忘れ 人が気付くほどではな 何をすれば予防につな ら、何らかの手を打っ だと考えられています。らの危険因子を改善す を遅らせることが可能 ていけば、発症や進行 それでは、具体的にることで認知症のおよ

り発症しており、それ

が低下することなどで、療することが、認知症

能な12の危険因子によ

症の40%ほどは改善可

や抑うつ、社会的孤立

ます。さらに聴力低下

は1・5倍となってい 倍となり、糖尿病の人 症するリスクが1・6

生活習慣病については、

生活習慣(特に食習慣)

れています。これらの

まだまだ未解明なこと

認知症の発症の原因は

響を与えることで認知 症を発症すると考えら

はコミュニケーション

かった時点で適切に治

などはご自身でもある の改善や、節酒、禁煙

程度対応可能だと思い

と、あるいは病気が分 を改善して予防するこ

血圧などの生活習慣病

れる肥満や糖尿病、 認知症の発症要因とさ も多いです。しかし、

生活習慣の改善が不可欠 66歳以上では 抑うつ ·社会的孤立 糖尿病 ·運動不足 ·大気汚染 ています。その認知症 45歳未満では「教育不 る12の危険因子とは、 の予防でポイントとな

·高血圧 れています。 不足」「大気汚染」とさ

過度の飲酒

·聴力低下 ·頭部外傷

·肥満

例えば、肥満や高血

ージを与え、脳に悪影

習慣病は、血管にダメ

近年では、介護が必要

れていますが、発症や ながらまだ難しいとさ 完全に防ぐことは残念

与え、介護を要するケ

の生活に大きな影響を

認知症は本人や家族

知症の予防」です。認

が進んでいるのが「認

の予防

む中で、研究 刻な事態が進

知症の発症そのものを

ースが多くなります。

飲酒」、66歳以上では 満」「高血圧」「過度の 力低下」「頭部外傷」「肥 足」、45~65歳では「聴 抑うつ」「社会的孤立」 喫煙」「糖尿病」「運動

<del>ु</del> あると考えられていま 認知症の発症や進行を 要因を改善していけば、 遅らせられる可能性が しいですが、これらの

ものです。肥満や糖尿 境的なものを除くと、 予期しにくいものや環 病、高血圧などの生活 主に生活習慣に関わる 12の危険因子のうち、

接的なダメージを与え 飲酒、喫煙も、脳に直 ると考えられています。 可欠なのです。 (第4土曜日に掲載)