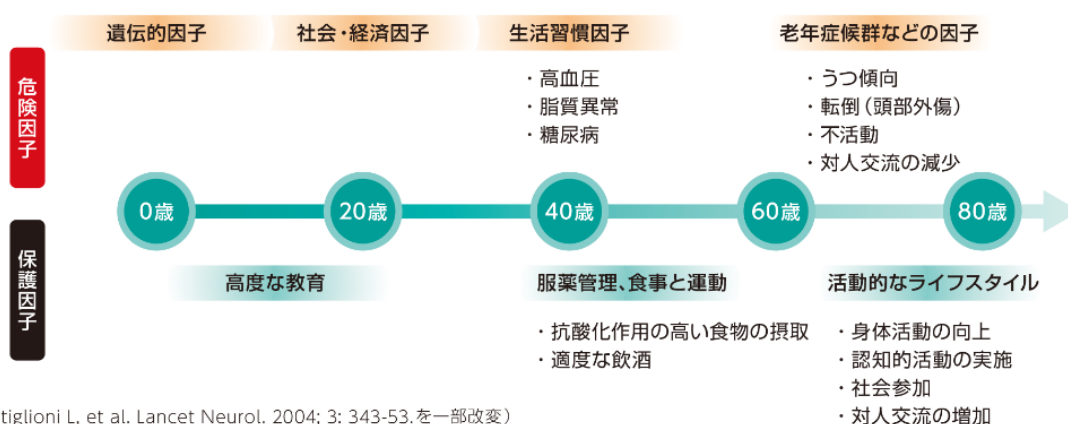


第29回 庄の原健康講座「認知症は減っている？」

日本では認知症患者が今後も増え続けると予測され、2025年には65歳以上の5人に1人が認知症になると危惧されています。しかし、最近アメリカ、イギリス、オランダ、スウェーデンからは認知症の有病率や発症率が減少しているとの研究報告が相次ぎ話題になっています。これ等の研究で認知症発症と生活習慣に密接な関係がある事が分かってきました。今回の講座では認知症にならないための生活習慣についてお話しします。

(1) 認知症の危険因子と防御因子

認知症発症の最大の危険因子は加齢です。高齢になればなるほど認知症になる確率はたかくなります。しかし、歳を取るとみんなが認知症になるわけではありません。認知症発症には日常生活の活動性が密接に関係しており、高血圧や糖尿病は認知症発症の危険因子である事が分かっています。

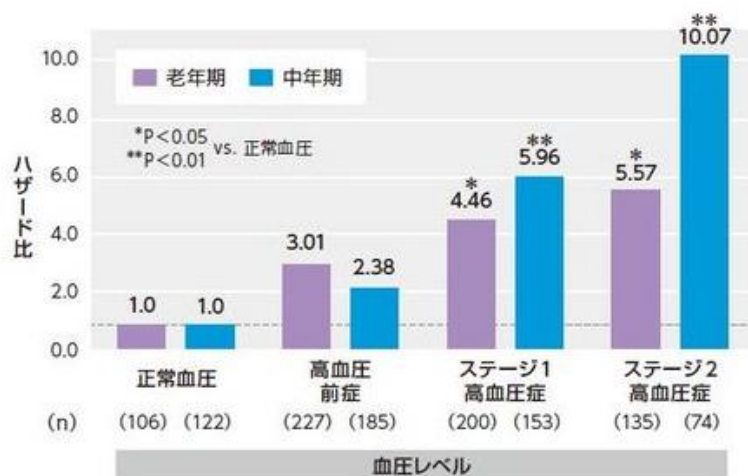


(2) 糖尿病と認知症



左図は九州大学の久山町研究の結果です。糖尿病の方は脳血管性認知症、アルツハイマー病のいずれの認知症でも発症率が高い事が確認されています。

(3) 高血圧と認知症



高血圧も認知症のリスクファクターです。左図は久山町研究結果です。血圧が高いほど脳血管性認知症の発症リスクが高くなる事が示されています。また、中年期および老年期の高血圧いずれも脳血管性認知症の発症リスクでした。

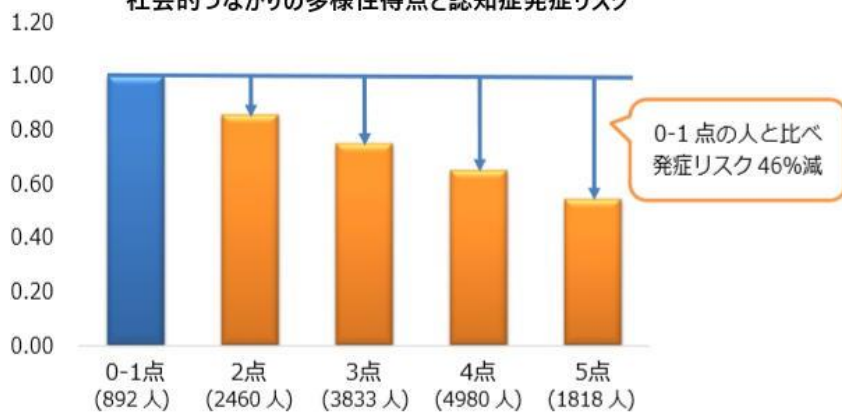
高血圧や糖尿病がある人は認知症を防ぐためにきちんと治療する必要があります。

(4) 生活の活動性と認知症

身体的不活動は認知症の危険因子です。運動は脳血流量を増加させ脳代謝を活発にします。また、運動は脳由来神経栄養因子を増加させ、これは記憶の中樞である脳の海馬の細胞を増やします。うつも認知症の危険因子です。うつは脳由来神経栄養因子を減少させます。一方、運動は気分を高揚させうつの予防・治療に効果があります。

社会的活動(他者との交流)の有無も認知症の発症と密接な関係があります。社会的に孤立は認知症の危険因子です。

社会的つながりの多様性得点と認知症発症リスク



「配偶者あり」「同居家族との支援のやりとりあり」「友人との交流あり」「地域のグループ活動への参加あり」「就労あり」の5項目を集計し、「0-1点」と比べた「2点」「3点」「4点」「5点」の認知症発症リスクを推定。

「配偶者あり」「同居家族との支援のやりとりがある」「友人との交流がある」「地域へのグループ活動への参加あり」「就労あり」の5項目の有無で認知症の発症危険率を見たものが左図です。該当項目数が多い程発症率低くなっています。5項目すべてに該当する人は、該当するのが1項目以下の人より認知症発症率が46%も低くなっています。

運動も一人でやるよりもグループでやった方が認知症予防効果は高いと言われています。運動と一緒に頭を使うと、さらに認知症予防効果は高まる事が分かっています。例えば二人で散歩するなら、しりとりをしながら散歩するとより効果的です。運動と一緒に頭をつかうためのコグニサイズというプログラムもあります。これは足踏みしながら数を数え 3 の倍数で手を叩くなどを行うものです。

(5) 認知症の予防

アルツハイマー病の原因は未だ不明です。しかし、アルツハイマー病になっても認知症にはならない人もいらっしゃいます。認知症になるかならないか、これには今まで述べてきた様に生活習慣が大きく関与しています。**認知症は生活習慣病**です。認知症予防の要点はまず高血圧・糖尿病の予防と治療に取り組み、運動と社活動参加を積極的に行う事にあります。

星城大学の武田徳則教授が 5 年後に認知症になる確率を見るチェックリスト（次ページ）を公表されています。これは生活習慣についての 13 項目の質問に答え点数を付けるものです。点数の評価は下記の様になっています。点数が高いほど 5 年後に認知症の確率（発症割合）が高くなります。

合計スコアごとの 5 年間の認知症発症割合										
合計点数	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9以上
発症割合(%)	1.2	1.3	1.8	3.3	4.2	8.3	8.9	13.7	27.1	43.6

項目の中には年齢や糖尿病の有無など自分ではどうしようもないものもありますが、多くは意識すれば改善できるものです。気持ちは常に前向きに積極的な社会活動を行えば点数は低くなり、認知症の発症確率を下げる事になります。

「面倒くさい」が認知症始まりの第一歩です。より良い生活習慣を心がけ認知症を予防して下さい。

JAGES 認知症チェックリスト

チェック項目	回答	点数
1. 75 歳以上ですか	はい	1
2. 収入のある仕事をしていますか	いいえ	1
3. 糖尿病の診断を受けていますか	はい	1
4. 物忘れの自覚はありますか	はい	1
5. 下記の①～⑮の内 5 項目以上が当てはまる	はい	1
①今の生活に満足していない ②生きていても仕方ないと思う事が ③毎日の活動力や世間に対する関心がなくなってきた様に思う ④生きているのがむなしく感じる ⑤退屈に思う事が良くある ⑥普段気分が良くない ⑦何か悪い事が起こりそうな気がする ⑧自分は幸せの方だとは思わない ⑨どうしようもないと思う事が良くある ⑩外に出かけるより家にいる方が好き ⑪他の人より物忘れがひどいと思う ⑫こうして生き来ている事は素晴らしいとは思わない ⑬自分は活力が満ちているとは思わない ⑭こんな暮らしでは希望がないと思う ⑮他の人は自分より裕福だと思う		
6. あなたの心配事や愚痴を聞いてくれる人はいますか	いいえ	1
7. スポーツ的活動へ参加していますか	いいえ	1
8. バス・電車を利用して外出する事は出来ますか	いいえ	1
9. 食事の用意をする事は出来ますか	いいえ	1
10. 請求書支払いが出来ますか	いいえ	1
11. 年金の書類作成は出来ますか	いいえ	1
12. 新聞を読んでいますか	いいえ	1
13. 病人を見舞う事が出来ますか	いいえ	1
合計点数		

J

合計点数の評価の仕方は前ページにあります