

自分で気付く・家族で守る～認知症と向き合うために～

市川治療室 No.374.2019.10

東京都健康長寿医療センター研究所は一般市民向けに定期的に公開講座（老年学・老年医学公開講座を開催しています。（主に東京都板橋区・北区・中野区あたりで開催されています）

今月お伝えする情報は、第153回の公開講座の内容（冊子）から抜粋したものです。

日本の人口と認知症

- ・ 現在、1億2600万人の人口で高齢化率は27.7%、四人に一人が65歳以上の高齢者となっている。
- ・ 認知症は年齢とともに増えていく。80歳を超えると20%、85歳を超えると40%。
- ・ 2012年の統計では、認知症の数は462万人で高齢者の7人に一人が認知症。
- ・ 軽度認知障害（物忘れのみで日常生活は自立。認知症の前段階）の数もほぼ同数。
- ・ 2015年には、認知症の数は700万人（高齢者の5人に一人）との推計がある。
- ・ 認知症を起こす原因として「病気」と「加齢」。
- ・ 認知症を起こす主な病気としてはアルツハイマー病、脳血管性疾患、レビー小体病。
- ・ 認知症の薬は認知症の進行予防にある程度期待ができるが、認知症そのものを正常に戻すことは未だに不可能。
- ・ （そのため）認知症は発症する前に予防していくことが重要。
- ・ 認知症かな？と早めに気づけるサイン
料理を焦がす・食べた事を忘れる・冷蔵庫にいっぱい食品・会話が通じない・判断力の低下・電化製品などの操作がわからない・場所がわからない・時間がわからない・臭いがわからない・認知機能低下（相手がわからないなど）・幻視・妄想・不安・怒りっぽい・介護拒否・暴言・うつ症状・無気力・もの盗られ妄想・食行動異常・不眠など。

認知症予防

- ・ 肥満と痩せ⇒高齢者は無理な減量は避けるのが良い
認知症のリスク要因としての肥満は、中年期と老年期ではリスクが異なる。
50歳の時は、体格指数（BMI）が30以上の肥満の人がその後最も認知症になりやすい。
65歳以上の高齢者ではBMI20未満のやせの人で最も認知症のリスクが高く、肥満の人では逆にリスクが最も低い。
- ・ 和食に注目
典型的な和食をとる習慣のある人はそうでない人に比べ20%認知症になるリスクが低いと東北大学の研究発表がある。
- ・ 運動習慣⇒認知症の予防につながる
カナダでの研究では、歩行程度の運動を週3回以上行くと33%、それ以上の強度の運動を週3回以上行くと50%アルツハイマー病の発症リスクが減少。

東北大学の研究では、有酸素運動とレジスタンス運動（負荷運動）を組み合わせたものを週3回行うことで実行機能や記憶力などの認知機能が改善（週一回では不十分）

- ・ 喫煙と禁煙

喫煙は認知機能に悪影響がある。喫煙を続けている人では認知症の発症危険が上がるが禁煙をした人ではもともと吸わない人と同程度までリスクが抑えられる。

- ・ 睡眠

睡眠時間は5時間未満では8時間以上でも認知症になるリスクは上がる。5時間未満、10時間以上では、リスクは2倍以上。

- ・ 社会参加

同居の人がいる人に比べて独居に人、普段友人や親戚に会う習慣のある人に比べて習慣のない人は、いずれも50%も認知症になるリスクが高くなる。

- ・ 余暇活動

米国の研究では、習慣的にダンス、ボードゲーム、楽器の演奏、文章を読む活動をしている人では、認知症発症が夫々76, 74, 69, 35%抑えられた。

よく食べ、よく眠り、良く運動をして趣味や生きがいを持って生活する「予防」が大切ですね。