

リハビリ通信

～認知症は予防できるの？～



認知症は多い？少ない？

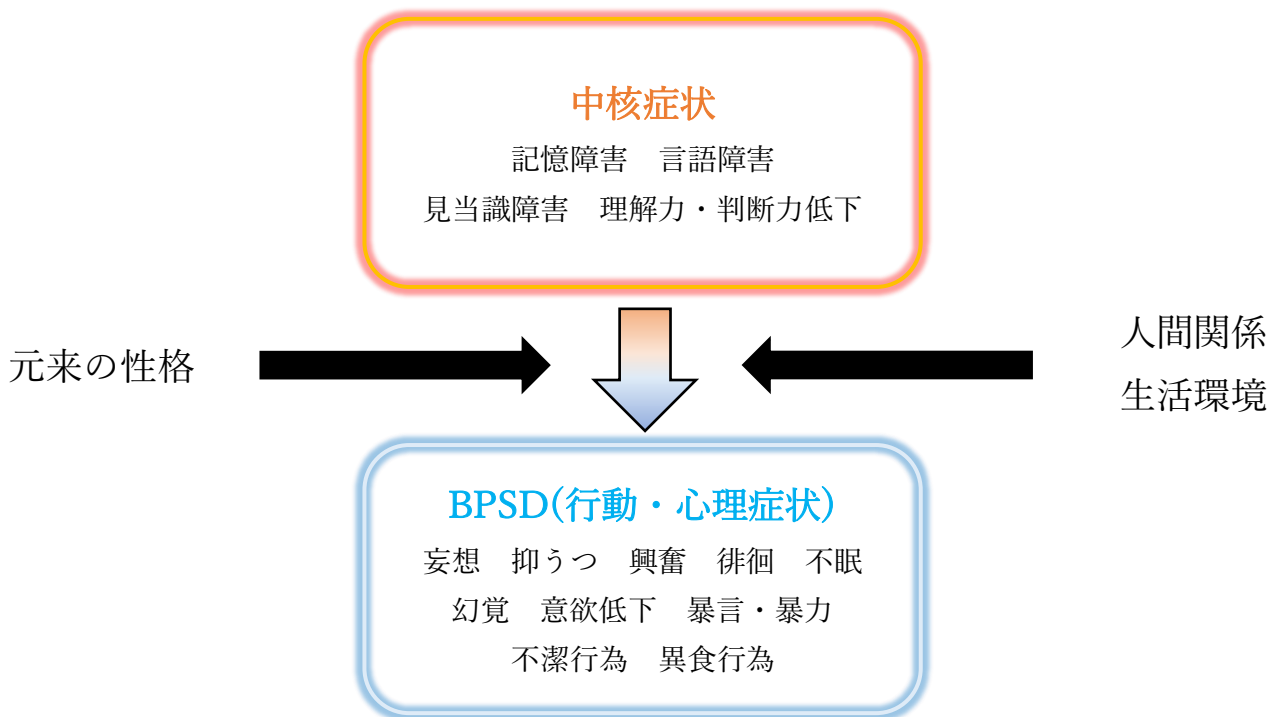
日本の認知症高齢者の数は、2012 年で約 462 万人であり、2025 年には約 700 万人に達すると言われています。これは、65 歳以上の高齢者の約 5 人に 1 人が認知症になるという計算です！そう考えると、認知症は誰もが生涯の中で関わる可能性のある、身近な病気と言えます。

認知症って？

既にご存知の人も多いとは思いますが、改めて簡単におさらいしてみましょう。

認知症とは、『正常に発達した記憶や思考といった認知機能が慢性的に低下していくことで、日常生活や社会生活に支障をきたしている状態』を表す症状の総称です。

認知症になると、図に示したような症状が出現します。**中核症状**とは記憶や見当識(日時や場所の認識)、判断力といった、脳が司る認知機能の低下によって直接的に出現する症状です。**BPSD(行動・心理症状)**とは、認知機能低下によって現れた中核症状に、性格や周囲との関係性、置かれている環境などが絡み合うことで出現する、個々の特異的な行動・心理症状のことをいいます。症状は多彩で、徘徊、昼夜逆転など、認知症の方の介護や対応に苦慮する場面は中核症状よりも BPSD であることが多いと言われています。



認知症を引き起こす原因となる疾患は多彩ですが、代表的なものとその特徴は次表のとおりです。

「アルツハイマー」という言葉は特にご存知の方も多いと思いますが、やはり認知症の原因として最も多く、全体の約 50% にのぼると言われています。次いでレビー小体型が約 20%、脳血管型が約 15% と続きます。

ではこの認知症、どうすれば予防できるのでしょうか？

	アルツハイマー型	レビー小体型	脳血管型	前頭側頭型
男女比	女性>男性	男性>女性	男性>女性	男性≒女性
初発症状の傾向	物忘れ、取り繕う言動	抑うつ、幻覚、妄想	感情失禁、物忘れ	人格変化、非常識な言動
中核症状	進行性に低下	比較的軽度	まだら状に低下	初期は目立たない
行動・心理症状	物盗られ妄想 徘徊、異食等	抑うつ、興奮、 幻覚	易怒性、感情失禁	徘徊、同じ行動の 繰り返し
神経症状	なし	パーキンソン症状	麻痺・知覚症状	なし
経過	徐々に進行	徐々に進行	階段状に悪化	徐々に進行

認知症予防のための3つのポイント

現時点では残念ながら認知症を確実に予防するための方法はありません。しかし、最近の研究では認知症の予防に効果的だと考えられるものも少しずつ明らかになってきています。

代表的なものは **運動習慣** **食生活** **社会参加** です！



① 運動習慣

身体的な活動や運動は、認知症の発症や認知機能低下に予防的な効果があることが報告されています。目安としては**週3回以上、30分以上の運動**が認知機能の低下を抑え、また認知症の発症を減少させているという報告があります。さらに運動しながら頭の体操を組み合わせることも有効とのこと。複数でウォーキングする機会のある人はしりとりをしながら行うこともいいみたいですよ！

また、国立長寿医療研究センターが、運動と認知課題（頭の体操）を組み合わせた認知症予防を目的とした運動を**コグニサイズ**と命名し、発表しています。興味のある方は一度調べてみてください。

② 食生活

コレステロールを減少させる**DHA（ドコサヘキサエン酸）**や**EPA（エイコサペンタエン酸）**を多く含む魚、特にサバ・イワシ・サンマなどの青魚はおすすめです。魚を週2回食べている人は、月1回しか食べない人に比べてアルツハイマー病の発症は約41%減少するという報告もあるようです。他にも緑黄色野菜、豆類、果物等をバランスよく食べることは、認知症はもちろん、生活習慣病の予防にも有効です。日々の食事に少しずつ取り入れていきましょう！



③ 社会的活動

趣味を持つこと、社会の中で役割を持つことが認知症や認知機能低下の予防につながります！

例えば読書や頭を使う知的な活動、楽器演奏やダンス、料理を作るといった活動が挙げられます。興味のある地域の文化活動やコミュニティに参加したり、介護保険を申請されている方はデイサービス、デイケアといった通所サービスを利用すれば、社会との関わりが増えてより効果的かと思います！



いかがでしょうか？認知症は早期からの予防的な取り組みが重要とされています。皆さんも日々の生活に少しずつこれらを取り入れ、認知症の予防、健康的な生活にチャレンジしてみましょう！

<参考・引用>

- ・小坂憲司(2011).認知症の診断と治療 理学療法ジャーナル 45巻,823-829.
- ・公益財団法人長寿科学振興財団 健康長寿ネット <https://www.tyojyu.or.jp/net/index.html>