

ドクターに聞きました

# 認知症の予防

認知症は、何らかの病的要因により、多くの脳の神経細胞死が起こることで発症します。正常の老化現象でも脳の神経細胞死は起こりますが、それがより促進されれば認知症を発症しやすくなりますし、それを出来るだけ防げれば認知症を発症しにくくなります。

## 認知症の危険因子と 防御因子

認知症には発症を促進する危険因子と発症を防ぐ防御因子があることが知られています。危険因子には、①加齢、②遺伝要因（親・兄弟が認知症）、③低い教育歴、④生活習慣病（糖尿病や高血圧）の放置、⑤うつ病の既往、⑥過量の飲酒、⑦虫歯の放置、などが知られています。また、防御因子として、①高い教育歴、②生活習慣病の治療、

③定期的な運動、④バランスの良い食事、⑤夜の熟眠と昼寝、⑥毎日の知的活動、などが知られています。

危険因子のなかで、加齢や遺伝要因や教育歴は対処しようがありません。糖尿病や高血圧などの生活習慣病は、放置しておく危険です。うつ病の既往は仕方ありませんが、高齢者でうつ病を発症すると認知症に移行することがあります。過量の飲酒は脳に良くないので、自己管理することが必要です。虫歯は歯科で治療し、入れ歯でもインプラントでも歯で物をしっかりと噛んで食事をすると良いでしょう。防御因子については、糖尿病や高血圧などの生活習慣病の治療をしっかり行い、危険因子を減らした方が良いでしょう。運動は、散歩（ウォーキング）以上の活動を週に3日以上行うことで

認知症の発症は減ります。理想的な運動は、社交ダンスのように、考えながら身体を動かすことです。認知症予防のために摂取すべき食物は、緑黄色野菜、魚（特に青魚）、適量の赤ワイン、緑茶、ココナッツオイルなどで、料理としては、インド料理、地中海料理などに予防効果があるといわれています。睡眠は、理想は7時間睡眠ですが、加齢とともに夜間の睡眠の深さが浅くなり

けたり、俳句を詠んだり、麻雀などのゲームをしたりすることも、効果的な知的活動です。

## 認知症を予防するには

まとめると、認知症を予防するためには、脳の健康が大切です。そのためには、脳の健康に影響を与える身体の状態に気をつけるべきです。そして、健康の3要素は栄養、運動、休養です。バランスの良い食事をして、毎日散歩（ウォーキング）などで身体を動かして、夜は熟眠し昼は短い昼寝をするとう良いでしょう。さらに毎日誰かと楽しく会話をするなどし、脳を常に活性化することが重要です。



小倉蒲生病院 院長  
井田 能成 先生

診療科：精神科  
専門分野：認知症、躁うつ病、  
ストレス関連疾患、その他精神  
科疾患全般  
【現在の役職】  
認知症疾患医療センター セン  
ター長  
北九州市ものわすれ外来連携会  
議委員長  
北九州市認知症施策推進会議  
（オレンジ会議）代表  
北九州市小倉医師会理事 など