

南東北グループ 医療法人財団 健貢会

総合東京病院通信

2018.4

Vol. 66

南東北グループ 医療法人財団 健貢会

総合東京病院通信 Vol.66

●平成30年4月発行

●編集・発行/総合東京病院

〒165-8906 東京都中野区江古田3-15-2

TEL. 03-3387-5421(代)

特集

認知症の予防と対策



総合東京病院
物忘れ外来
東京医科大学
高齢診療科主任教授

羽生 春夫

認知症の患者さんは年々増加傾向にあり、数年後には65歳以上の5人に1人が認知症と言われています。認知症についてよく知り、若いうちから認知症の予防を目的とした生活習慣を心がけ、おかしいなと思ったら医療機関の受診をおすすめします。

◎年々増加する認知症患者

厚生労働省の調査によると、認知症を患う人が2012年の時点で462万人に上り、25年には約700万人に増える予測されています。

まずは、自分で認知症のチェックを行ってみましょう。5つ以上あてはまると認知症の疑いがあります。

- 今日の日付が分からない
- 少し前に行ったことを忘れてしまう
- いつも同じ話を繰り返す
- 同じことを言うことがしばしばある
- 特定の単語や言葉が出てこないことがしばしばある
- 話の脈絡をすぐに失い、話がいろいろな話題に飛んでしまう
- 質問に対する答えが的外れでかみ合わない
- 他の人たちの会話を理解することが難しい
- 時間がわからない、午前・午後の区別がつかない
- 話のつじつまを合わせようとする
- どうしても家族に依存することがある（本人に質問すると家族のほうを向く）



PET-CT装置

PET-CTがんドック予約受付中

「PET-CTがんドック」 ※総合東京病院の来院申込者

通常料金 108,000円 ➡ 優待料金 **86,400円(税込)**

※「脳検査」を追加の場合は、108,000円(税込)になります。

詳しくは、予防医学課へ

☎03-3387-5462 受付時間/月～土(日・祝除く)
AM 9:00 ~ PM 5:00

特集 認知症の予防と対策

◎MCI（軽度認知障害）とは？

認知症は何より早期の発見と治療が重要です。そこで重要なカギとなるのがMCI(軽度認知障害)です。これは認知症になる一歩手前の段階を指します。この段階では、記憶する、決定する、実行するなどのいわゆる認知機能が低下しますが、日常生活には支障がない状態です。MCIと診断されると12%が1年以内に、50%が5年以内に認知症を発症するという研究があり、MCIは認知症の予備軍と呼ぶことができ、65歳以上の高齢者の4分の1がMCIで、全国に400万人いると推定されます。このMCIの段階で対策を打つことで認知機能の低下が回復することや、認知症の発症を防ぐことが近年の研究でわかっています。

◎生活習慣病と認知症との関係

予防に有効とされているのは、規則正しい生活、バランスのとれた食生活、適度な運動など基本的な生活習慣を整え、生活習慣病にならないことです。なぜなら生活習慣病が認知症の発症を促進することがわかってきたからです。

例えば糖尿病は、認知症を引き起こす主な病気であるアルツハイマー病の発症に深く関わっています。糖尿病になると血液中のブドウ糖濃度が異常に増加し、動脈硬化や脳血管障害等のリスクを高めることはこれまでの研究で明らかになっています。また、糖尿病を発症するとアルツハイマー病の発症率が約2倍高まることが報告されています。糖尿病に限らず高血圧・脂質異常症・肥満なども認知症の発症を促進する危険因子となっています。

◎40代から心がけたい生活習慣とは？

食事は偏りの無いようにバランスを考えて摂ることです。同じカロリーなら、おかずを多めにとったほうが良いでしょう。喫煙は認知症リスク発症率を高めるというデータがあるので控えましょう。お酒は適度な量を心がけ、1日1合程度であれば動脈硬化予防の効果があると言われています。

運動はウォーキング、ジョキング、テニスなど楽しみながら「続けられる」ことが大事です。身体のためを思って嫌々辛いことをしても効果があまりありません。

認知症は早期発見、早期治療が大切です。40代になったら認知症の予防を開始する年齢です。まずは生活習慣を見直すところから始めてみましょう。

◎認知症の治療って？

薬物療法とリハビリテーションが主です。認知症を完全に治す治療法はまだありませんが、症状の進行を遅らせることはできます。中心的な役割を果たすのが薬物療法で、進行度合いにもよりますが、認知症の進行を抑えたり、脳の機能低下を遅らせることが期待できます。治療は残された機能を維持しながら、不安、妄想、不眠など、日常生活の支障となる症状を軽減・改善することが目的となります。

