

## 認知症について

日本の認知症の患者さんは、2012年の時点で450万人以上に上り、65歳以上の高齢者の約7人に1人が認知症と考えられています。さらに、2025年頃には高齢者の約5人に1人が認知症になると予測されています。認知症はいつ誰に発症するかわからない病気ですが、認知症の予防に効果のある方法が、色々わかってきました。

今回は、認知症がどのような病気で、どのような予防法があるのかをご紹介します。



### 認知症とは

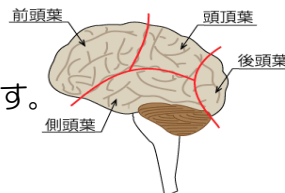
認知症とは、脳がダメージを受けて**記憶力や判断力が低下し、日常生活に支障が出る状態**をいいます。認知症の多くにもの忘れがみられますが、認知症でない人にも加齢とともにもの忘れが出現します。

この2つのもの忘れには少し違いがあります。**加齢に伴うもの忘れは体験の一部を忘れるのに対し、認知症のもの忘れでは体験の全てを忘れて**しまいます。自分が体験したそのものを忘れてしまうため、食事をしたことや人と会ったこと自体をしばしば忘れてしまいます。

### 認知症の原因

認知症は下記のさまざまな脳の病気が原因となって発症します。

- ① **アルツハイマー病**…認知症全体の約7割を占めています。アルツハイマー病の人の脳にはアミロイドβ（ベータ）たんぱくという物質が多くたまっていきます。このアミロイドβたんぱくが脳の神経細胞を障害し、脳が委縮することで認知症が発症します。アミロイドβたんぱくは、50歳代からたまり始め、アルツハイマー病は70歳代で発症することが多い病気です。早い年代から予防に取り組むことが大切です。
- ② **脳血管性認知症**…全体の約2割を占めるといわれています。脳梗塞や脳出血が起こり、脳への血流が妨げられます。その結果、認知機能に関する一部の脳の組織が死んでしまうことで発症します。
- ③ **レビー小体型認知症**…脳の中にレビー小体と呼ばれる物質が現れて、脳の神経細胞が死滅することで発症します。
- ④ **前頭側頭型認知症**…脳の前頭葉や側頭葉という部分から委縮が始まり発症します。



### 認知症の予防

高血圧や糖尿病、LDLコレステロールや中性脂肪が高い脂質異常症などの**生活習慣病が、認知症のリスクを高める**ことがわかってきました。生活習慣病を予防するためには、**食生活の改善、適度な運動、禁煙**するなど、普段の生活を見直しましょう。

最近、とくに**計算するなど脳を使いながらウォーキングなどの有酸素運動を行うと、脳の血流が増加して脳が活性化し、記憶力や判断力などの認知機能の低下を防ぐ**ことができると注目されています。

- 1) **運動をし続けることが大切**…脳を使っていると、考えることに集中してしまって運動が止まってしまうがちですが、スラスラ答えることではなく、考えながら運動することが重要です。
- 2) **少し息が上がるペースで30分は行う**…一日に30分間、週に3日以上行くと効果的。30分は、10分を3回に分けてもよいといわれています。
- 3) **仲間と一緒にだとより効果的**…人とのコミュニケーションを良くすることは、運動と同様の予防効果があるといわれています。



### 認知症が疑われたら



認知症を専門に診る**物忘れ外来**を受診するのが最も確実です。その他にも、**神経内科、精神科、老年科**に認知症の専門医がいる医療機関もあります。また、**かかりつけ医**が認知症の窓口となって診ている場合もあります。どこに受診したらいいかわからない場合は、各市町村にある**地域包括支援センター**に相談すると、適切な医療機関を紹介してくれます。