

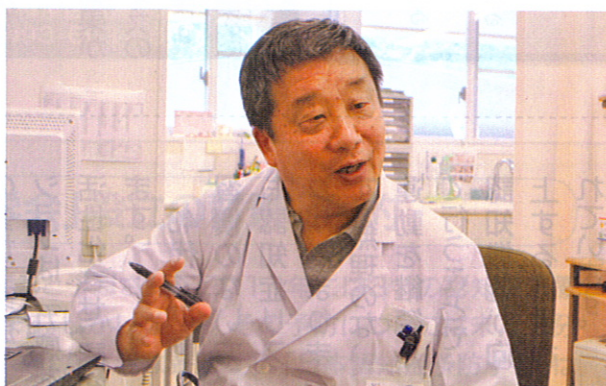


もっと知りたい!

第3回 40代からの『認知症予防』

認知症 予防

高齢者介護の中でも重要な位置を占める『認知症介護』。2011年4月、認知症予防に関する諸分野の科学的研究の進歩発展をはかり、その成果を社会に還元することを目的として、『日本認知症予防学会』が設立されました。第3回目となる今回『認知症予防』について、日本認知症予防学会の事務局長をつとめる北九州市八幡東区にある西野病院の西野憲史先生にお話を伺いました。



医療法人ふらて会・社会福祉法人ふらて福祉会

理事長 **西野 憲史先生**
医学博士

- ・日本内科学会 / 日本リハビリテーション医学会 認定医
- ・日本抗加齢医学会 専門医
- ・日本体育協会認定 スポーツドクター
- ・アメリカ園芸療法協会 認定園芸療法士
- ・英国王立園芸協会会員

中高年から始まる認知症予防。

厚生労働省が2011年に発表した資料によると、2030年には認知症患者が350万人に達すると予想されています。

その頃に高齢者の仲間入りをする方全てが、「年を取っても認知症にならずに、イキイキした老後を送りたい」と考えているでしょうが、対策については「高齢になってから始めれば良い」と考えている方が多いのが現状です。

しかし、アルツハイマー病の原因と言われるアミロイドβ蛋白は、40代から脳に蓄積されると

言われていますし、糖尿病患者は認知症発症のリスクが2倍になるという報告がされています。つまり、認知症の予防には40代からの対策が必要不可欠なのです。

生活習慣病と認知症の深い関係。

高血圧、糖尿病、高コレステロール血症、肥満等の生活習慣病は動脈硬化の原因となります。動脈硬化が進行すると、十分な血液を脳の細胞に行き渡らせる事が出来なくなり、認知症のリスクを高めます。

認知症予防では生活習慣病の管理を「**1次予防**」と位置付けており、定期的な健診と早期治療がリスク軽減の力になります。

また、喫煙も認知症リスクの一つです。認知症の予防には、日頃の生活習慣を見直すことが大切です。

認知症の予防

1次予防	高血圧、糖尿病、高脂血症、肥満などの生活習慣病の管理。
2次予防	MCI(軽度認知症)の方が自身で生活できるよう支援を行う。
3次予防	中等度以上の方が安心して暮らせるよう、又、人間らしく尊厳をもって生きていけるよう支援を行う。

質の良い食事が健康な体を作りま

「医食同源」という言葉にある通り、栄養バランスの良い食事は、生活習慣病のリスクを低下させます。

また、スローフードの原点でもある『地中海食』は、アルツハイマー病のリスクを低下させると言われています。毎日の食事に上手に取り入れる事で、認知症予防と共に健康な体作りが期待出来るのではないのでしょうか。

アルコールは適量であれば問題ないとされています。ワインをグラスに一杯、ビールなら中瓶一本程度が良いでしょう。

青魚やナッツ類なども認知症予防に効果が期待出来る食材です。面白い所ではスパイスの『ウコン』にも認知症予防の効果がありません。いずれ「認知症予防にカレライソが効果的」と言われるようになるかもしれません。

《地中海食の特徴》

- ① 季節の野菜、果物、豆類、穀物を豊富に摂る
- ② オリーブオイル（不飽和脂肪酸）を摂る
- ③ 毎日魚介類を摂る、乳製品は毎日少量摂る
- ④ 肉の摂取は少量にする
- ⑤ 適度のアルコール（ワイン）を摂る

豊かな生活が認知症のリスクを下げま

「仕事が忙しく自宅に帰るのは深夜、この頃は会社関係の人としか話をしていない。」このような方は、知らないうちに認知症の予備群になっているかもしれません。過度のストレスは認知症発症の引き金になります。自身に合った解消法をみつけてストレスと上手に付き合っていくことが大切です。

反対に、趣味の活動や社会活動への参加、家族や友人とのコミュニケーションは、五感を刺激すると共に脳を活性化させ、認知症リスクを低下させます。

40代で運動習慣のない方も認知症リスクが高まりま



▲ノルディックウォークをする利用者の方々

2本のストックを持って自然の中を歩く「ノルディックウォーク」は、年齢性別を問わずに気軽に楽しめるだけでなく、リフレッシュしながら無理なく全身運動が行えるおすすめのスポーツです。

「認知症予防は一日にしてならず」予防には毎日の積み重ねが大切です。

認知症の予防に「これだけをしていれば良い」というものではありません。反対に生活の全てが認知症の予防に繋がります。

40代になったら自身の身体と心の状態を見直して、生活習慣病の予防（治療）を行うことや、日常生活にコミュニケーション、運動、レクリエーション等を取り入れ、生活の質を向上させることが、認知症予防の第一歩になります。

40代は男女問わず最も忙しい時期ですが、休日や自然の中で過ごしたり、ベランダ園芸のような小さな楽しみを持つことから始めてみてはいかがでしょうか。

第2回 日本認知症予防学会学術集会 市民公開講座のご案内

学術集会当日には一般の皆様も講演を聞くことが出来る参加費無料の「市民公開講座」が開講されます。開催概要は以下の通りです。

日程 9月9日(日) 13:30～16:00 **場所** 北九州国際会議場 〒802-0001 北九州市小倉北浅野3丁目9-30

市民公開講座タイトル 「認知症予防のできるまちづくりを目指して」

演者 浦上克哉(鳥取大学 医学部保健学科生体制御学講座 教授)
西野憲史(医療法人ふらて会 西野病院 理事長)

参加費
無料

お問い合わせ

日本認知症予防学会[事務局]
〒805-0033 福岡県北九州市八幡東区山路松尾町13-27
TEL.093-653-2122 FAX.093-653-2666



「日本認知症予防学会」設立の背景と目的

現在、高齢期の認知症は300万人を超えると予想され、2011年には3つの認知症治療薬が発見され、新たな時代に入ったと言えます。しかしながら、その予防については未だ十分な検討がなされているとは言えず、今後に残された大きな課題です。「日本認知症予防学会」は病因・診断・治療・ケアについて、予防の観点から見た正しい知識・理解を共有し、実践に役立てる事を目的としています。一方、予防に関する新しい研究、又、確立されつつある研究発表の場となる事により、予防に向けての研究が大きく進展する事を目指しています。世界で行われている研究・実践を幅広く知り、日々の仕事に役立てる事によって、我が国の認知症予防につながっていくことを確信しています。

学会についての詳細はこちらから

[日本認知症予防学会ホームページ] <http://ninchishou.jp/>

取材協力



医療法人ふらて会
西野病院

〒805-0033 北九州市八幡東区山路松尾町13-27
TEL:093-653-2122 FAX:093-653-2666
ホームページ <http://www.furate.net>

診療科目

内科・神経科・呼吸器科・循環器科・消化器科・小児科・
リハビリテーション科・整形外科・放射線科

外来

(月～金曜日) 午前 9:00～13:00 午後 14:00～18:00
(土曜日) 午前 9:00～13:00



医療法人ふらて会

◎西野病院 ◎介護老人保健施設やすらぎ
◎ふらて会在宅支援センター(訪問看護ステーションふらて、デイサービスふらて、ふらて会介護保険センター、ショートステイふらて)

社会福祉法人ふらて福祉会

◎ケアハウス恵迪館 ◎デイサービス恵迪館 ◎グループホーム森の家 ◎ヘルパーステーション フロイデ

NPO 法人 生きがい創造塾

◎認知症予防教室「生きがい塾」