

認知症になりにくい生活習慣

認知症の発症を促進する要因にあげられるのは、まず年齢です。アルツハイマー型認知症は、80歳を超えると発症率が著しく増加します。次に遺伝です。血液を流れる成分のアポリポ蛋白には数種類あり、その中に遺伝的に高いアルツハイマー型認知症の発症率と関連する種類があることがわかっていきます。その他、頭部に強い外傷を受けると認知症になりやすくなります。

日常生活の中でできる、認知症になりにくくする生活習慣にはどのようなことがあるでしょうか。1つ目は、生活習慣病の悪化に注意することです。食べすぎ・飲みすぎ、運動不足、喫煙に気を付け、肥満、糖尿病、脂質異常症、高血圧症等を悪化させないこ

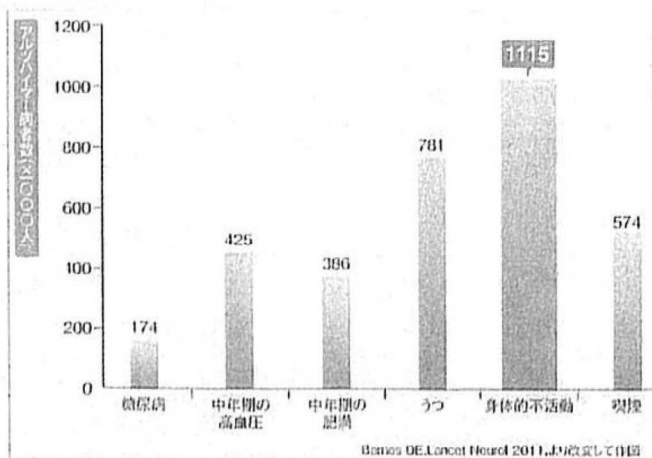


<12>

埼玉県立大学准教授 辻 玲子

とが重要です。生活習慣病や心疾患は、脳血管性認知症の発症リスクを高めます。

そして糖尿病、脂質異常症、高血圧症が、アルツハイマー型認知症の発症リスクを高めます。2つ目は、栄養バランスの取れた食生活を行うことです。ご飯・麺・パンなどの糖質の過剰摂取は糖尿病の発症・悪化を招き、揚げ物の取りすぎはメタボリック症



アルツハイマー型認知症の危険因子 (出典: 認知症予防に向けた運動コグニサイズ 国立研究開発法人国立長寿医療研究センター)

食べすぎ、飲みすぎ、運動不足に注意

候群、糖尿病の原因になります。一方で、ポリフェノールを含む赤ワインと脳に大量に含まれる不飽和脂肪酸(ニシンや鮭、イワシなど北洋の魚に含まれるEPA、DHA)、ビタミンCやEを含む食材の習慣的な適量摂取は、アルツハイマー病の発症抑制と関連しているといわれていますので、上手に取り入れるとよいでしょう。

3つ目は行動・運動習慣の見直しです。活発な社会活動や趣味活動、定期的な中程度の運動習慣(1日30分・程度のウォーキングなどの有酸素運動等)はアルツハイマー型認知症の発症率を低下させます。

また、テレビを見る、ラジオを聴く、新聞や本を読む、博物館に行くなどの知的活動の頻度を増やすこともアルツハイマー型認知症の発症率を低下させます。

脳だけが特別でなく、身体は全体で成り立っているもので、ストレスにならない範囲で『認知症になりにくい体づくろ』を目指しましょう。