

その常識、間違っている!?

認知症と生活習慣病のホントのはなし



監修 園茂樹先生

宇部内科小児科医院院長、総合内科専門医、医学博士。1982年日本大学第一内科大学助教授、カナダ州立オンタリオがんセンター留学、理道中央病院内科部長、千代田県立クリニック院長を経て現職。東洋英学にも詳しい。総合内科専門医として幅広い診療をモットーとする。著書に『糖尿病は脱水化学コントロールでよくなる』（合同フォレスト）など。

取材協力：ディーベック株式会社

40～50代のうちはまだまだ違い存在に感じる認知症ですが、もしも生活習慣病になると、将来的に認知症になるリスクが高くなるのをご存じですか？今回は、総合内科専門医の園茂樹先生に、生活習慣病と認知症の関係や、今から取り組みたい具体的な予防法をお聞きました。

生活習慣を整えて 将来的な認知症の予防に

認知症にはさまざまな種類がありますが、その中でもっとも多いのは、脳の海馬に異常なたんぱく質がたまるアルツハイマー型認知症。次に多いのは、脳出血や脳梗塞によって脳細胞が壊れる血管性認知症です。これらは、糖尿病や高血圧、高コレステロール、動脈硬化といった生活習慣病が原因となることが多いとされています。40～50代で生活習慣病がある場合、その症状を改善させておかなければ数十年後に認知症につながる恐れがあります。「もの忘れをしやすい」といった初期症状が現れた時には、すでに病気がある程度、進行しています。一度認知症になった後では根本的に治療することは難しくなっているため、将来的に認知症にならないようにするために、その原因となる多くの生活習慣病と向き合うことから始めましょう。

生活習慣病を予防・コントロールするためには、バランスのよい食事を心がけ、過度な飲酒や喫煙をしないことが基本です。高血圧ができれば家庭で毎日測り、数値が高くなってきたら早めに病院をたずね、対処しましょう。そして、日常的に運動をすることも大切です。筋力をつけることで肥満や糖尿病の予防になるだけでなく、脳への刺激にもなり、認知症予防に役立ちます。

知っていますか？認知症予防×生活習慣病の関係

認知症とは、脳に何らかの問題が起きることで認知機能が低くなり、日常生活に支障が出る病気。特に患者数の多い認知症はアルツハイマー型認知症と血管性認知症です。これらの認知症は生活習慣病が原因となって、高齢になってから発症することが多いといわれています。

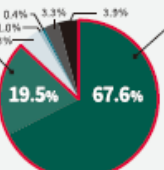
認知症の種類とその割合

血管性認知症

脳出血や脳梗塞などが原因で脳細胞が壊れる病気。体に麻痺症状が起きることが多い。

● レビ小体型認知症
● 神経変性型認知症
● アルコール性
● 混合型
● その他

※グラフ出典：厚生労働省ホームページ「脳卒中における認知症有病率と認知症の生活機能障害への対応」（2013年）



アルツハイマー型認知症

脳に異常なたんぱく質がたまることで神経細胞が壊され、脳が委縮する病気。主な症状は記憶障害や言語障害など。

アルツハイマー型認知症の一手前にあたる状態として、軽度認知障害というものもあります。「経路観察」という診療結果になることが多いものの、アルツハイマー型認知症への移行を遅らせるためには、生活習慣の改善をおこなうことが大切です。

認知症にならないために！生活習慣病予防の三箇条

高齢者になった時に認知症にならないために、今から生活習慣病を予防・コントロールしましょう。

栄養バランスのとれた食事

まずは、栄養バランスのとれた食事を。糖分や塩分が過剰にならないようにしましょう。また、あらゆる生活習慣病を招くため、過度な飲酒や喫煙も禁物です。

無理のない運動習慣で筋力をつける

運動で筋力をつけることも、生活習慣病予防の一つ。ウォーキングやジョギングなどを有酸素運動とするのも有効であるものの、外出をともなう運動はおこなうのがおすすめです。自宅の中でコツコツ続けるのがおすすめです。はじめやすいのは、ダンベル運動、腹立て伏せ、スクワットなど。たとえば腹立て伏せは膝を立てておこなうなど、無理のない範囲で運動しましょう。

自宅でこまめに血圧チェックを

自宅用の測定器で毎日血圧を測り、高血圧になっていなくても定期的なチェックを。病院での計測は、緊張などでいつもより高い数値が出ることもあるため、自宅で普段の血圧を把握することがポイントです。数値が気になる場合は早めに医師に相談しましょう。また、すでに高血圧と診断されている場合も、処方された薬で血圧が下がっているかどうかを自宅の計測で確認して、改善していなければ医師に相談しましょう。

生活習慣病予防以外の認知症対策は？

認知症にならないためには、生活習慣病を防ぐことだけでなく、以下のような心がけも重要です。合わせてチェックしましょう。

社会と関わり続ける

外の世界に触れず家にいると生活にメリハリがなくなり、頭を働かせることが少なくなるので、認知症になりやすいといわれています。特に、定年退職後は自宅にこもりがちになり、社会とのつながりが断絶されてしまうケースもあるため要注意。ペットの世話を、趣味に打ち込むといったことを意識しましょう。

手先や体を動かす

編みものやピアノなど、手先を意図して動かして脳を刺激することももちろん大事ですが、運動することも忘れず、体を動かすことは認知症の低下を予防するともいわれているためです。さらに、たとえばスクワットをしながら足し算をするなどおこなうなど、体と頭の両方を働かせることが有効とされています。



認知症と生活習慣病にまつわる疑問

糖尿病は認知症リスクが高い？

アルツハイマー型認知症や血管性認知症は、生活習慣病が原因となることが多いといわれています。特に糖尿病は、認知症の発症リスクが2倍以上高くなるともいわれているため、要注意。

認知症は治るもの？

認知症の中でも、睡眠薬や降圧剤などの薬の副作用によるものや、ビタミンの欠乏によるものなどは、治療で治すことができるケースも。ただし、アルツハイマー型などの典型的な認知症は、根本的に治療で治すことはできません。「もの忘れをしやすくなった」と本人が自覚した場合や、周囲が気づいた場合には、まずかかりつけ医をたずねて、その原因や、「治るものなのか、そうでないものなのか」を判断してもらいましょう。

認知症の薬ができれば安心？

認知症の治療薬の開発は進歩しているため、将来的な期待はできるものの、まだ研究段階のことも多いといえます。現時点では、認知症は一度発症すると治すことが難しい病気。「薬があるから安心」ではなく、まずは認知症にならないための対策が重要です。