

知ることからはじまる！

認知症の予防



※ 本資料は、WHOの「認知機能低下および認知症のリスク低減」に関するガイドラインおよび最新の知見を参考に作成しています。

令和元年度 厚生労働省老人保健健康増進等事業「海外認知症予防ガイドラインの整理に関する調査研究事業」WHOガイドライン『認知機能低下および認知症のリスク低減』邦訳検討委員会
https://www.jri.co.jp/MediaLibrary/file/column/opinion/detail/20200410_theme_t22.pdf (2024.6.27閲覧)

企画・担当 順天堂練馬病院 看護部
精神看護専門看護師 山口久美

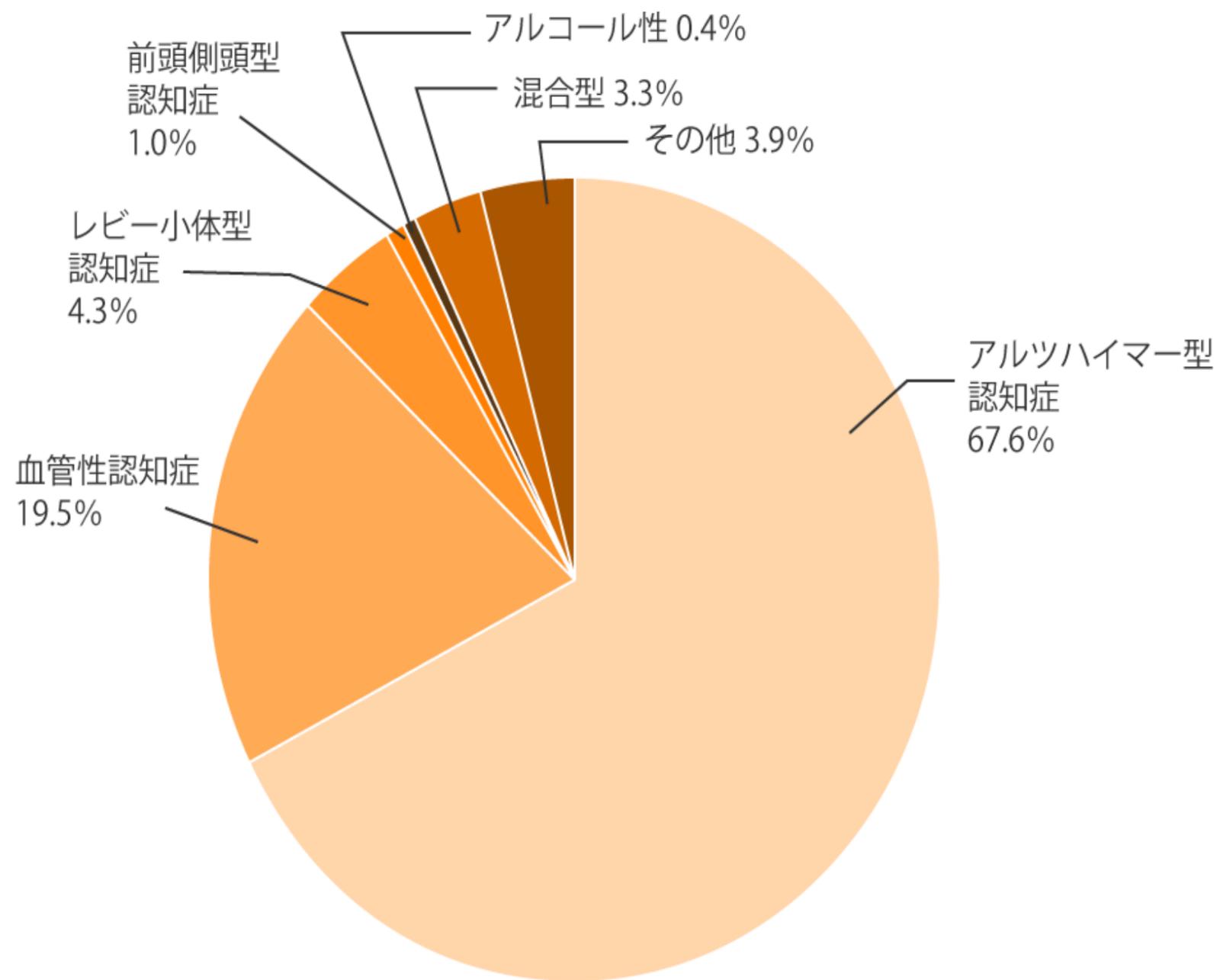
認知症について

認知症は脳の神経細胞が減ることによって生じる病気で、
以下のような症状がみられます。



記憶障害	記憶の一部を思い出せない 特に「さっきの記憶」が失われやすい
見当識障害	今がいつで、どこにいて、目の前の人や物が誰なのか、わからなくなる
実行機能障害	物事に段取りをつけて行うことができなくなる
失認	見えているものが何なのか、認識や区別ができなくなる
失行	着替えの仕方や道具の使い方がわからなくなる
失語	簡単な言葉の意味がわからなくなったり、正しく使えなくなる

認知症の種類



最も多い認知症は
アルツハイマー型認知症です

次に、血管性認知症、
レビー小体型認知症などが
あります

治る可能性のある認知症

認知症の治療に関する研究が進んでいますが、今のところ、完全に食い止める治療法はありません。しかし、認知症の中には原因を治療することで、症状の改善を期待できるものがあります。

- 甲状腺機能低下症
- ビタミン欠乏症
- 正常圧水頭症
- 慢性硬膜下血腫
- 脳腫瘍 など

‘治らない’と決めつけず
専門の医療機関へ
相談しましょう

認知症の予防

認知症にならないということではなく、
認知症になることを遅らせる、あるいは認知症になっても
進行を緩やかにする、という意味で「**予防**」が大切です。

治療に取り組むとよいもの

- 生活習慣病
- 高齢者のうつ病
- 難聴
- 歯周病

日常生活に取り入れるとよいもの

- 栄養
- 適度の飲酒
- 禁煙
- 運動
- 日々の活動
- 脳への刺激

生活習慣病

糖尿病

糖尿病があると
アルツハイマー
型認知症になり
やすいことが知
られています

そのリスク、
なんと2.1倍!

高血圧

高血圧があると
高齢期に入って
から認知症に
なりやすいことが
知られています

減塩を
心がけましょう!

肥満

肥満が将来の
認知症発症に
かかわることが
知られています

体重の変化に
注意しましょう!

脳卒中

脳梗塞、
脳出血、
クモ膜下出血
などの脳卒中は
認知症のリスクを
高めることが知ら
れています

高血圧や糖尿病
を治療しましょう!

脂質 異常症

コレステロールや
中性脂肪の異常
を治療することで
認知症のリスクが
下がることが
知られています

治療の基本は
食事と運動です

高齢者のうつ病

高齢者のうつ病は、認知機能の低下など認知症とよく似た症状がみられるため間違われることがあり、「仮性認知症」とも言われます。

アルツハイマー型認知症におけるうつ症状の有症率	
認知症疑い	25.8%
軽度認知症	32.9%
中等度認知症	38.1%
高度認知症	46.7%

認知症疑いの段階から比較的多くうつ症状がみられています。

うつ病から認知症へ移行することもあるため、すぐに認知症と決めつけず、うつ病への対応も検討しましょう。

なお、不眠は認知症の原因物質の蓄積につながります。不眠治療として睡眠薬を使用する場合がありますが、薬の種類によっては認知機能低下が増悪するものがあります。睡眠薬を使用している高齢の方はかかりつけ医にご相談ください。

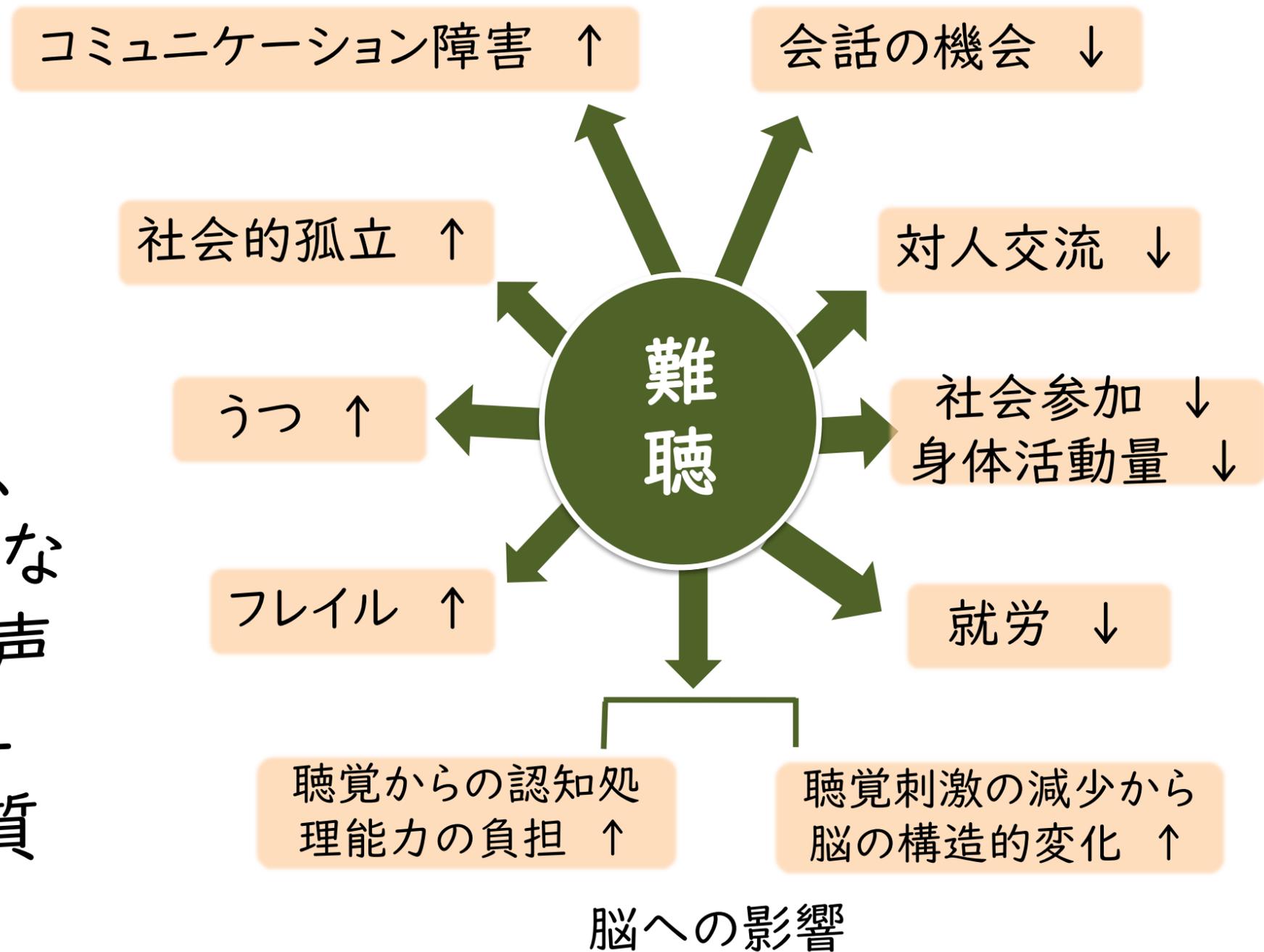
難聴

音や声が聴きとりにくくなる難聴は、脳機能の低下や認知症発症のリスクや症状の増悪に関与することが知られています。

認知症予防に役立つため、補聴器や集音器の積極的な使用をお勧めします。音や声が聴きやすくなるとコミュニケーションが増え、生活の質があがります。



<難聴の影響>



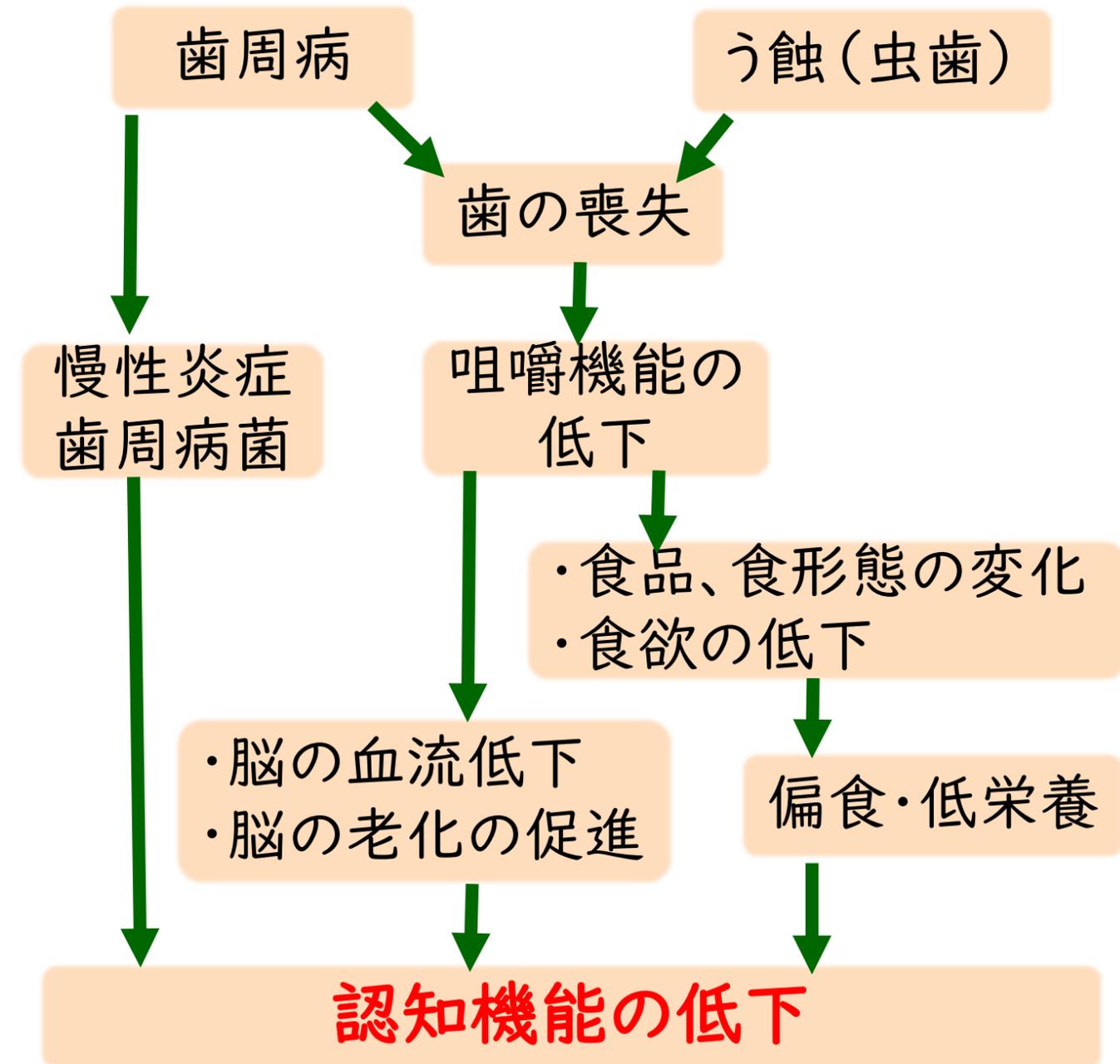
歯周病

自分の歯を残し、咀嚼機能※を保つことは、食事（栄養）の摂取にかかわる重要な認知症予防です。

※ 食べ物をかみ砕いて飲み込むこと

また、歯周病菌はアルツハイマー型認知症の発症にかかわっている可能性があることがわかってきています。

<歯の喪失と認知機能のつながり>



栄養

「地中海食」は老化予防として推奨されています。
これは地中海沿岸に住む人たちが食べる料理のことで、この地域に住む人に心疾患や脳血管疾患が少ないことから知られるようになりました。

地中海食の特徴



果物や野菜が豊富



肉より魚



オリーブオイル・ナッツ・
豆類・全粒粉など



適度の赤ワイン

魚油に含まれるオメガ3脂肪酸 (EPA・DHA) は、認知症を予防する栄養素として推奨されています。DHAは記憶力や判断力の向上に、EPAは血管を拡張して血行を促進する効果があると言われています。

食事から継続的に摂取することが難しい場合は、サプリメントを併用してもよいでしょう。
その場合は、飲む前に医師・薬剤師へ相談しましょう。

適度の飲酒

過剰な飲酒は脳の萎縮（脳が小さくなる）をもたらし、認知機能の低下を招く可能性があります。
一方で、少量の飲酒は認知症のリスクを低減する可能性があると言われています。

地中海食にも含まれる赤ワインには、強力な抗酸化作用を持つポリフェノールが豊富です。老化、動脈硬化、高血圧、認知症の予防に期待できます。

節度ある飲酒量=1日20g

具体的には・・・



ワイン
(1杯 120ml)



ビール
(中瓶 1本500ml)



焼酎
(1合 180ml)



日本酒
(1合 180ml)

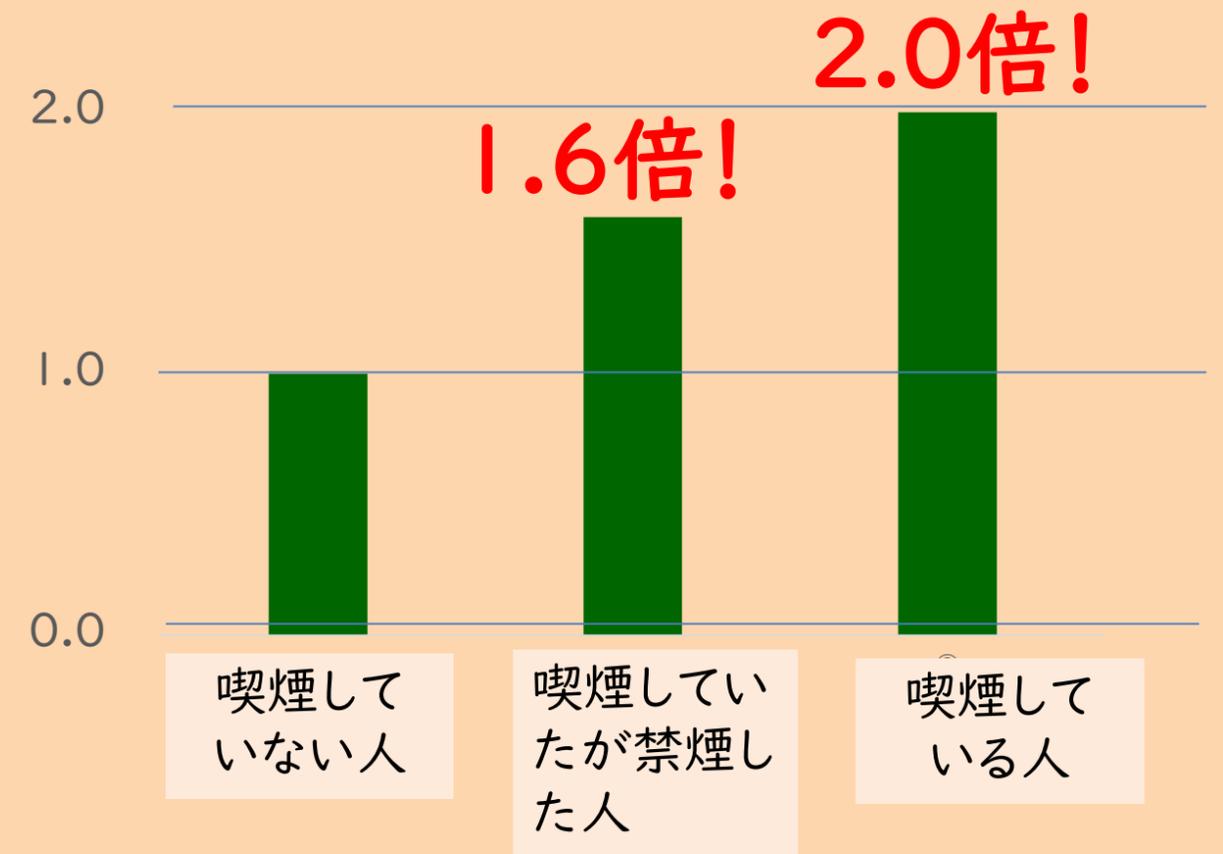


ウイスキー
ブランデー
(ダブル 60ml)

禁煙

喫煙している人は認知症のリスクが高まることが知られています。喫煙している期間の長さによってリスクが変わる可能性があり、できるだけ早く禁煙することが推奨されています。

喫煙とアルツハイマー型認知症の関係



運動

活動的な生活は脳の健康とつながっています。

運動は、脳の活性化に良い影響を与える重要な認知症予防です。

健康のための身体活動に関する国際勧告 (WHO)

有酸素運動を取り入れる
(1回10分以上)

筋力トレーニングは
週2回以上行う

運動制限のある場合は
バランス能力を向上させる活動を
週3日以上行う

これらの活動を実施できない時は
可能な範囲で活動的である



座ったままの足上げ

- ・背筋を伸ばす
- ・片足ずつ5秒かけて上げ下げする
- ・足を下げた時は床につけない
- ・これを左右10回ずつ!



つま先立ち

- ・つま先で立つ
- ・または、かかとを上げて
10~15秒維持する
- ・これを1セット10回!

人とのふれあい

孤独と認知症の間に明確な関連があることはわかっていますが、「社会的な孤立」は認知症のリスクになり得る可能性があると言われてしています。

人と交流してコミュニケーション能力を刺激することは、生活に豊さをもたらすとともに、脳の老化を予防する大切な認知症予防になるでしょう。



孤立を和らげる社会関係

配偶者がいる

同居家族と
支援のやりとりがある

友人との交流がある

地域のグループ活動に
参加している

就労している

脳への刺激

脳トレーニングゲームもまた認知症予防としてまだ十分な根拠が得られているわけではありませんが、作業記憶（記憶から必要な情報を取り出して保つ能力）の改善に効果があるという報告があります。

ご家族の方は、脳トレーニングゲームのほか、右の表にあるような方法に誘ったり、一緒に行うことが大切なサポートになります。



脳を刺激する方法
日記をつける (昨日のことを思い出しながら書く)
おしゃれを楽しむ
スポーツをする
料理をする
ゲームをする (将棋、クロスワードパズル、コンピュータゲーム等)
新聞を読む 読書をする
カラオケを楽しむ 音楽鑑賞する
パソコンを覚える
手芸や工作など 手先をつかう
旅行を楽しむ

練馬区 認知症に関する情報提供

練馬区公式ホームページ 認知症ガイドブック

お近くの地域包括支援センターで配布しています。また、練馬区のホームページからダウンロードすることもできます。



練馬区 認知症ガイドブック:
<https://www.city.nerima.tokyo.jp/kusei/kaigi/kaigiroku/hoken/zaitaku/R1kyougikai01.files/sanko4.pdf> (2024.6.27閲覧)

NPO法人
認知症サポートセンター・ねりま

電話:03-3974-0658

FAX:03-6908-4272

URL:<http://nintisyou-saponeri.org/>



お仲間さがし
(区内の集い)

家族会

介護
なんでも相談

物忘れに関する受診を 当院でご希望の方へ

認知症の診療は、「ものわすれ外来」「脳神経内科」「精神科」「老年科」などで相談することができます。当院では、脳神経内科の「物忘れ専門外来」で相談を受け付けています。

受診には、紹介状と事前予約が必要ですので、まずはかかりつけ医への相談やお近くの病院受診をお願いします。