

認知症予防 早めの取り組みが重要

認知症ではないものの、年齢相応より認知機能が低下した状態を、**認知症予備軍**あるいは**軽度認知障害**（MC I、エムシーアイ）とよびます。“少しもの忘れはあるが日常生活はほぼ自立できている”という段階です。

この段階で適切な治療・予防をすることで、認知機能が回復したり、悪化を防げる場合があることがわかってきました。早期に気づき、対策を行なうことは認知症をくい止めるためにとても重要です。



もの忘れが気になるときは、専門医の診察を受けましょう（もの忘れ外来）

自分、あるいは身近な人のもの忘れなどに不安があるようなら、早めに専門医の診察を受ける事が大切です。今は、検査方法も進歩しており、認知機能低下の程度や症状がでている原因の確定診断がある程度可能になりました。

もの忘れを訴える患者さんの中には、**ホルモンの異常や肝臓病、腎臓病、糖尿病などが原因で認知症の症状がでている場合もあり、そういった場合は、もとの疾患を適切に治療することで症状が回復する可能性も大きい**です。

また、脳卒中や神経細胞の障害からくる認知症であっても、**早期の状態（軽度認知障害・MC I）であれば、専門医の治療を受けることで、症状の進行を遅らせたり、症状が回復する場合があります。**（上の図を参照）



加齢による“もの忘れ”と 認知症の“もの忘れ”の違い



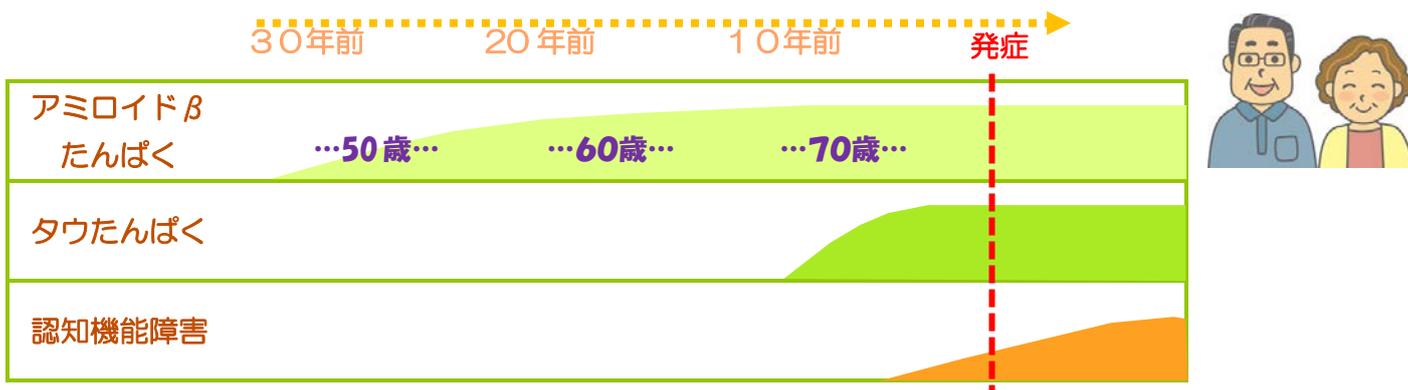
アルツハイマー型認知症はゆっくり進行します

アルツハイマー型認知症は通常、年単位の時間をかけて徐々に記憶力、理解力、判断力が低下し、日常生活に支障をきたしていきます。病気の進行とともに時間や場所、人物などの認識に混乱が加わっていきます。症状はゆっくり進行し、3～4年から10数年と経過には個人差があります。

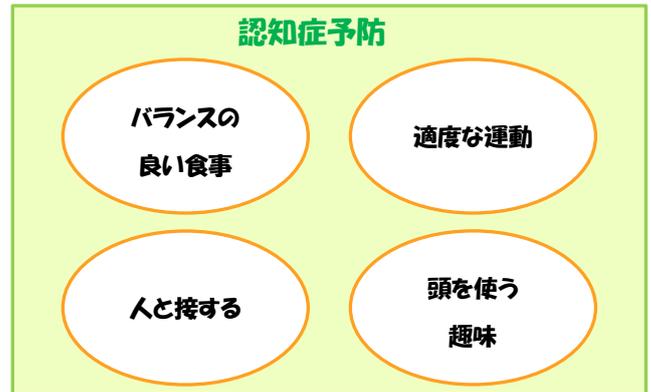


発症前から脳に徐々に変化がおきています

アルツハイマー型認知症は脳の神経細胞の周りや内部に、アミロイドβたんぱくやタウたんぱくがたまるのが原因と考えられています。一般に、アミロイドβたんぱくは、認知症を発症する20～30年前からたまり始めると考えられています。そして、アミロイドβたんぱくがたまり始めて10年ぐらいうると、タウたんぱくがたまり始めます。タウたんぱくがたまりだすと認知症が発症するようになります。もちろん個人差はありますが、50歳を過ぎたら脳にアミロイドβたんぱくが蓄積し始めると考えて、予防に取り組むことが大切です。



認知症をくい止めるために



「食事をして美味しいと感じる」「からだを動かして爽快な気分になる」「見たものや耳にしたことを美しい、楽しい、うれしいと感じる」「さまざまなことを頭で考え判断する」そういった**人間本来の能力を發揮し、基本的な生活の動作を続けていくことが、認知機能を保つことにつながります。**

また、高齢者においては**積極的・意識的な水分摂取が身体機能や認知機能に良い影響を及ぼす**という報告もあります。十分に水分をとることで、からだ**が活動的になり、食事量が増え、自然な排泄も促される**ようになり、からだの機能に**好循環が生まれます**。高齢になっても、**からだや頭をはたらかせて、いきいきと生活していきましょう**。こうしたことが認知症を予防し、ひいては健康寿命を延ばすことにつながるので

脳を使いながらの運動はより効果的！

適度な運動、特に**有酸素運動（ウォーキング、昇降運動等）はアミロイドβたんぱくを分解する力を増し、脳にたまりにくくなる効果があるとされています**。特別な運動をしなくても家事雑用でも効果はあります。また、**運動だけでも効果はありますが、同時に脳を使うとより効果が増します**。

ウォーキングしながら脳を動かしましょう

- 頭の中で「引き算」や野菜の名前、乗り物の名前など**思いつく限り言う「づくし課題」**など自分でいろいろ課題を決めて、歩いてみましょう。
- 思い浮かばなくても、運動は続けましょう。
- 交通量が多いところは危険なので、安全な場所でやりましょう。



課題：100 から 7 引く
100、93、86、79…

課題：野菜の名前
にんじん、キャベツ…

頭を使う趣味や人との交流は脳神経を刺激します

下記は一例です。新しいことに挑戦すると、より脳に効果があるとされています。

読書



- ジャンルはかたよらずに、いろいろ読みましょう。

ボードゲーム



- 将棋、囲碁、チェス、麻雀等いろいろ挑戦してみましょう。

カラオケ



- 歌う、歌詞を記憶することで、脳に刺激を与えます。

認知症予防に役立つ食品

これらの成分を多く摂取している人は認知機能低下が少ないという研究報告があります。

抗酸化ビタミン類

(ビタミンC、ビタミンE、β-カロテン)

- 抗酸化作用で、脳神経を守ります。
- 野菜、くだものに多く含まれています。
- 野菜ジュースなども上手く利用して足りない栄養素を補いましょう。



ポリフェノール

- アミロイドβたんぱく、
タウたんぱくをためにくく
します。



緑茶



紅茶



赤ワイン
(3杯まで)



ナス

DHA(ドコサヘキサエン酸)

- 脂質の一種でアミロイドβたんぱくをためにくくする作用と神経細胞保護作用があります。特に青魚の油に多く含まれます。



マグロ(脂身)



サバ



サンマ

認知症予防のための食事のヒント

1、良質なたんぱく質を適量とる

たんぱく質は体の重要な構成成分であり、エネルギー源ともなるもの。良質なたんぱく質である肉・魚を1食あたり80gぐらいの目安でとりましょう。

2、日常的に魚料理を食べる習慣を

週1回でも効果はありますが、食べる機会が多いと認知症予防効果が高まります。

3、主食を欠かさずに

脳のエネルギー源である糖は主食である、白米・パン・麺類などに多く含まれています。エネルギーがなければ脳が元気に働きません。1食に御茶碗1杯分(100g)ぐらいとりましょう。

4、野菜やくだものを毎日欠かさない

1日5品以上とることを目標にしましょう。

5、油脂は敬遠しすぎない

油はなんでも敵というわけではありません。植物油はビタミンEが含まれ、コレステロールは脳の重要な栄養の1つです。とり過ぎに注意しながら、上手にとりいれましょう。

～薬局より～



「薬の種類が多すぎて飲み方が分からなくなってきた」

「ちゃんと飲んでいるつもりでも薬が余ってきた」

「いろいろな病院や診療所で薬をもらっているのに、飲み合わせが心配」…等々、

何かお困りの事がありましたら、お気軽にスタッフにお声かけ下さい。

飲み忘れないような工夫をしたり、薬の整理を手伝わせていただきます。



参考文献：『認知症の予防のため食事のヒント』 香川県健康福祉部長寿社会対策課、

NHK「きょうの健康」テキスト 2014年5月号、『認知症になりにくい生活』エーザイ

このコンテンツは、ファーマ中央薬局ホームページでもご覧いただけます。 <http://www.pharma-yakkyoku.com/>