

脳のはなし



物忘れ 認知症

アルツハイマー病

が気になりだしたら



山野嘉久 やまの よしひさ
聖マリアンナ医科大学
脳神経内科教授・医学博士

第7回

認知症は予防できる？ —14のヒントと今日からできること—

これまで、認知症の原因や検査、治療、そしてMCI（軽度認知障害）についてお話ししてきました。では、そもそも認知症は予防できるのでしょうか。

によってリスクを下げる事ができる病気へと変わってきます。

が、脳を守ることにつながります。認知症は早く見つければ治療につながる時代になりました。そして認知症の前であるMCIの段階で気づく事ができれば、さらに大きな効果が期待できます。だからこそ「まだ大丈夫」と思っている今こそが、一番大切なタイミングなのです。認知症予防は特別なことではなく、今日の生活をほんの少し見直すことから始まります。

2024年、医学誌「ランセット」は、認知症の発症に係る14のリスク因子を発表しました。「教育機会の不足」「難聴」「高血圧」「肥満」「高いLDLコレステロール」「喫煙」「過度の飲酒」「頭のけが」「運動不足」「糖尿病」「うつ」「社会的孤立」「大気汚染」「視力低下」です。

ここで大切なのは、「全部やろう」と思わないことです。たとえば高血圧が気になる方は、塩分のとりすぎを見直してみましよう。しょうゆやドレッシングを少し控えるだけでも違います。肥満が気になる方は、一日の食事を減らさないか、少し減らさないかを考えることが第一歩です。健康診断を受け、血圧、血糖、コレステロールを確認することも大切です。また難聴や視力低下を「年のせい」だと放置せず、早めに受診し、必要なら補聴器や眼鏡を使うことも有効です。さらに、歩く習慣を持つこと、人と話すこと、仕事や趣味を通じた社会とつながり続けることも、認知症予防には欠かせません。こうした小さな積み重ね

今回は、こうした生活習慣に加え、最近注目されている「脳の慢性炎症」という新しい視点についてお話しします。帯状疱疹ウイルスなど、身近な感染症がどのように脳の健康に関わるのかをご紹介します。

■プロフィール

脳神経内科医として、ウイルスによる脳や神経の病気を長年研究し、診療ガイドラインの作成にも携わるなど、診療と研究の両面で活動している。日常生活に役立つ「脳の健康のヒント」をお届けします。

特徴です。つまり、認知症は「防ぎようのない病気」ではなく、日々の積み重ね

の工夫で予防できることが多いのが特徴です。つまり、認知症は「防ぎようのない病気」ではなく、日々の積み重ね