

鳥取大学医学部教授
浦上克哉さん

認知症にも、ほかの病
気と同じく1次から3次
までの予防法がありま
す。前回お話しした12の
リスク因子を減らす、ア
ロマセラピーや良質の睡
眠などは、認知機能が正
常もしくはMCI(軽度
認知症と正常な状態の境
界)のときから始めてお
きたい1次予防です。

(図1)

実際には、12のリスク
因子を減らすと自体、
簡単ではありません。ま
た、未解明のリスク因子
や遺伝的な原因の場合も
あり、現時点では予防で

なる人が一人でも多くな
るのであれば、予防法を
周知しておくことは大事
です。
食事も和食、地中海式
食事、DASH食、MI

きないケースが60%程度
あるので、予防をがんば
っても発症してしまうこ
ともあります。それで
も、老後も自分自身をコ
ントロールできるように
なる人が一人でも多くな
るのであれば、予防法を
周知しておくことは大事
です。

認知症を知って 穏やかな老後を

①

ND食などアミロイド
βをためないものを心
がけるといいですね。

(表参照)

発症以降も、早期発見
・早期治療につながる
ば、薬の処方によって、
認知症の症状の進行を遅
くすることが出来ます。
この軽度認知症の発症以
降が2次予防です。

さらに、来年承認され
る予定の新薬「レカネマ
ブ」は、認知症の原因物
質であるアミロイドβの
生成を抑え、たまりにく
くします。これまでの薬
は症状の進行を遅くする
ものですが、レカネマ
ブは原因物質の増加を抑
えるのです。私は、これ
をMCIの段階で処方す
れば、発症を抑えられ、
「予防薬」の役割も果たす
と考えています。医療の
発展によって、早期発見
・早期治療がますます大
切になっていくのです。

家族ケアも

中等度、重度の段階で
行つのが3次予防です。
どの段階でも、睡眠、食
事、運動などの予防法は
同じで、症状の進行をゆ
っくりしたものになりま
す。ただ、中等度、重度

認知症の予防になる食事の例

バランスが良いことが大切です。

和食	大豆食品・野菜・海藻・乳製品 ・少量の米を中心とした献立
地中海式食事	全粒穀物・野菜・果物・乳製品 ・オリーブオイルを毎日摂 (と)り、魚・豆類・卵・脂身が 少ない肉などを毎週食べる
DASH食 (高血圧予防の ために考案)	塩分と炭水化物を抑え、カリ ウム・カルシウム・マグネシ ウム・食物繊維を多く摂る
MIND食 (地中海式食事と DASH食を組み 合わせたもの)	野菜・豆類・全粒穀物・魚・鶏 肉・ベリー・オリーブオイル ・ワインを多く摂り、赤身肉・ バター・チーズ・揚げ物やお 菓子は避ける

(「すぐに忘れてしまう自分が怖くなったなら読む本
～認知症を予防・克服する新習慣!」から)



浦上克哉著「科学的
に正しい認知症予防
実践」(角川学芸文庫)

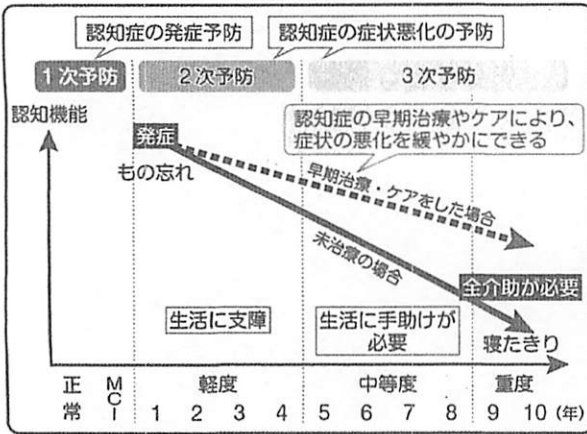
日進月歩で

認知症医療は日進月歩
です。予防可能な割合は
もっと増えていくでしょ
う。

世間では、「これさえ
やれば防げる」という間
違った情報や、消費をあ
おる情報が氾濫していま
す。「有酸素運動をすれば
よい」など、医学の発展で
見直された情報もありま
す。高齢者の場合、有酸
素運動だけをやりすぎる
と、筋肉量が落ちて、足が
弱る原因となるのです。
有酸素運動は1時間以内
にすれば、筋力トレーニング
と組み合わせることが
大切です。「鳥取式認知症
予防プログラム」のホー
ムページでは、適切な運
動法を紹介しています。

大切なのは、科学的に
正しい予防法を普及させ
ることなのです。
(おわり) ①は5日付

認知症予防の3段階



3段階ある予防法

健康な時から正しく取り組めば

発症以降も進行ゆっくり

認知症の症状として、
家族や周囲の人たちが苦
しむのが、暴力や暴言な
どが表れる行動・心理症
状(BPSD)です。
かつては、行動・心理
症状が表れてから医療に
かかる人もたくさんいま
した。軽度の段階では、
家族が認知症と気づか
ず、注意されたり、子ど
も扱いされたりして傷つ
き、関係が悪化した後で
受診していたのです。暴
力や暴言が表れた人でも、
もともとと怒りっぽい
人は少なく、叱責を受け
るなどして関係がこじれ
たケースが大半です。治
療と合わせて、家族がケ
アの仕方を知ること

の段階で予防法を開始す
るのは大変なので、健康
な時から取り組んだ方
が、発症以降の経過を緩
やかにすることができま
す。
認知症の症状として、
家族や周囲の人たちが苦
しむのが、暴力や暴言な
どが表れる行動・心理症
状(BPSD)です。
かつては、行動・心理
症状が表れてから医療に
かかる人もたくさんいま
した。軽度の段階では、
家族が認知症と気づか
ず、注意されたり、子ど
も扱いされたりして傷つ
き、関係が悪化した後で
受診していたのです。暴
力や暴言が表れた人でも、
もともとと怒りっぽい
人は少なく、叱責を受け
るなどして関係がこじれ
たケースが大半です。治
療と合わせて、家族がケ
アの仕方を知ること

適切なケアが受けられ
れば、本人にも家族にも、
穏やかな経過をたどるこ
とは可能です。