認知症の予防説く

【安来】認知症予防学の第一人者である鳥取大医学部の浦上克哉教授がこのほど、安来市内で講演した。発症の危険因子のうち「聴力低下」が最も比重が大きいとして、補聴器着用といった対応を早めに取るよう訴えた。

認知症予防を説く浦上克哉教授＝安来市飯島町、アルテピア

聴力が低下するとコミュニケーションがうまく取れなくなり、会話や外出が減ったりして認知症発症のリスクが増すという。「とことん聴こえなくなってから補聴器を着けるというのが従来の考え方。認知症予防のため早く使ってほしい」と指摘した。アルツハイマー型認知症については「アミロイドβ」というタンパク質の蓄積を要因に挙げ、蓄積を促す睡眠不足や歯周病に注意を呼びかけた。

アルツハイマー型認知症は脳の海馬の神経が冒されて物忘れが出る前に嗅神経が冒されてにおいが分からなくなるとして、予防にアロマセラピー（芳香療法）が有効だと説いた。昼用のアロマオイルは嗅覚や認知機能の改善が見込めるローズマリー・カンファーとレモン、夜用は睡眠改善が図れる真正ラベンダーとスイートオレンジを薦めた。

講演会は安来第一病院認知症疾患医療センターが主催。約400人が聴いた。（桝井映志）