

今日から
始める

認知症を予防・克服するために

認知症対策

認知症における12のリスク要因

今回は、認知症のリスクだといわれている12の要因について解説します。自分のリスク要因を知り、それを避ける生活習慣を心がけることが大切です。

●自分のリスク要因を知ることが大切

認知症には多くの原因があるといわれていますが、近年、その予防に関する研究が進み、どのような要因があると認知症になりやすいかが、ある程度わかるようになってきました。例えば現在では、有名な医学誌『ランセット』が2020年に発表した、以下の12の要因がよく知られています。すなわち、「難聴」「喫煙」「抑うつ」「社会的孤立」「教育歴(知的好奇心)の低さ」「頭部外傷」「運動不足」「高血圧」「大気汚染」「過剰飲酒」「肥満」「糖尿病」です。

このうち、認知症の要因としてもっともリスクが大きいのが、難聴だと考えられています。難聴が認知症の大きなリスクといわれると少し意外な気もしますが、耳が聴こえにくくなることで、コミュニケーションの機会が減少したり、耳から入る情報が減ったりして、脳が萎縮しやすくなるのではないかとされています。

難聴のために相手の話が理解しにくくなると、相手に迷惑をかけたくない気持ちも生じてきて引きこもりがちになり、さらに脳に対する刺激が少ない生活になるなど、悪循環に陥ってしまうことも少なくありません。特に、中年期から耳の聴こえが低下していると感じている方は、十分に注意しましょう。放置せずに耳鼻科で診てもらうほか、補聴器などで聴力を維持することも大切です。

難聴以外では、喫煙や抑うつ、社会的孤立が大きなリスク要因だと考えられています。喫煙が健康にいい影響を与えないのはイメージしやすいと思います。とりわけ、認知症のリスク要因としては、喫煙によって脳が低酸素の状態になってしまうこと、神経細胞にダメージを与える可能性などが問題となります。

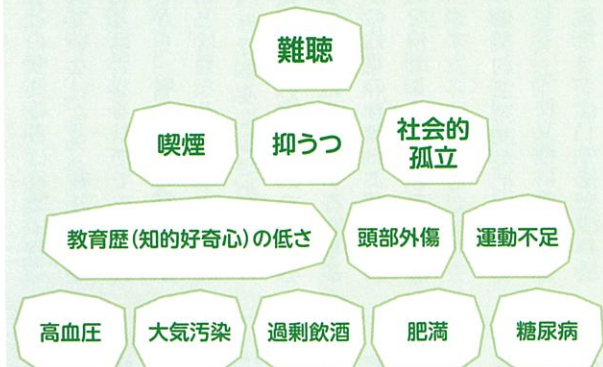
また、抑うつになると、外出やコミュニケーションを行なう気力や機会が減り、認知症予防に効果的な生活が送れなくなってしまいます。一方、抑うつは多くの認知症患者の方に見られる症状のため、抑うつの治療をすべきか、認

知症の治療の一環として対処すべきかなど、適切な治療を医師と相談しながら進めることが大切です。

同様に、地域や家庭内での役割を失ってしまう社会的孤立も、外出や会話の機会が奪われ、引きこもりのような生活になってしまうと脳が活性化されないため、認知症の大きなリスク要因となります。積極的に外に出て、いろいろな人とコミュニケーションをとることを心がけましょう。

今後、さらなる研究の進展により、認知症リスクの要因が今以上に明らかになることでしょう。自分に当てはまる要因を知って、それを避ける生活習慣を心がけることが大切です。

認知症における12のリスク要因



自分に当てはまる要因を知って、それを避ける生活習慣を心がけることが、認知症の予防につながる。



浦上 克哉 Urakami Katsuya

鳥取大学医学部教授、一般社団法人日本認知症予防学会代表理事、日本認知症予防学会専門医、公益社団法人日本老年精神医学会理事。認知症診断・予防の第一人者として、外来での診察と治療、予防、ケアなどを総合的に行なっている。また、講演会やメディアを通じて、認知症の予防と早期発見、克服などに関する実践的な啓発活動に取り組む。