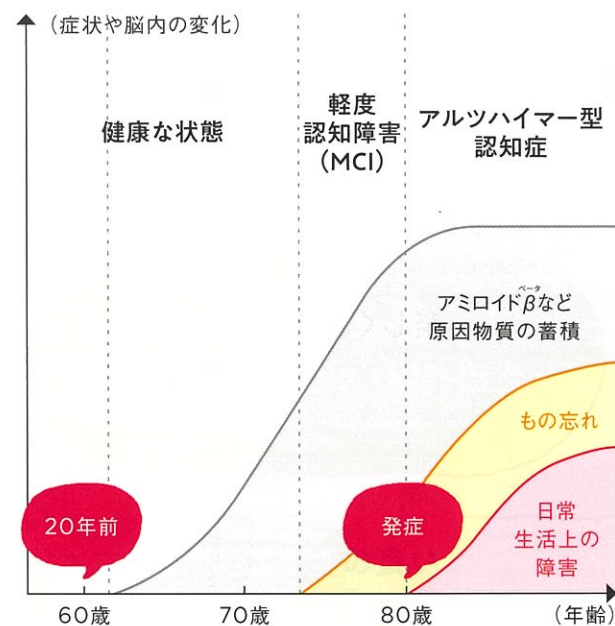
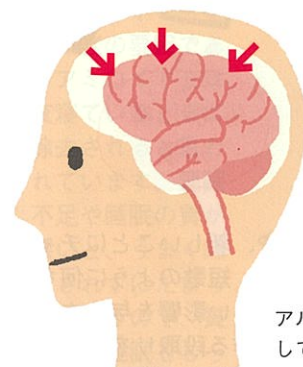


脳の変化は
発症の約20年前から
始まっている!?



※年齢は例であり、個人差があります。
引用:「科学的に正しい認知症予防講義」(翔泳社)の一部を改変。



最も患者数が多いアルツハイマー型認知症の年齢と脳の変化のグラフです。認知症の原因物質「アミロイドβ」というタンパク質が、発症の20年前からたまり始めています。

アルツハイマー型認知症は、脳が萎縮して認知機能が低下していきます。

軽度認知障害(MCI)とは?

軽度認知障害(MCI)は、認知症になる手前の状態。記憶力や注意力などが低下していますが、日常生活に問題はありません。この段階で早期発見ができれば、認知症の発症を予防できる可能性があります(※)。しかし、MCIかどうかはわかりにくいのが難点。「すぐに忘れてしまう」「新しいことを覚えられない」「家事や仕事で失敗が増えた」などの変化があれば、早めに専門医の診察を受けてみましょう。

認知症とは?

脳の働きが低下し、
日常生活に支障をきたした
状態になる病気です。

**認知症の原因は
単なる老化ではない!?**

認知症は「もの忘れ」のイメージが強いですが、さまざまな症状があり、進行すると記憶障害だけでなく、判断力の低下、着替えや排泄などが自分でできなくなる実行機能障害など、日常生活に周囲の手助けが必要になります。また、認知症のタイプによっては、徘徊や妄想、暴言を吐いたり暴力をふるうなどの症状もあります。

高齢になってからかかる病気だと思われている方が多いかもしれませんが、

せんが、「老化」≠「認知症」ではありません。その証拠に100歳でもしっかりとれた方もいれば、若くして認知症になる方もいます。

**認知症は治らない。
だからこそ予防が大切!**

認知症の中でも代表的なアルツハイマー型認知症は、脳に「アミロイドβ」というタンパク質がたまり、神経細胞を破壊された脳が萎縮することで起こるのですが、早い方で40代から始まり始め、認知症へと進んでいきます。左のグラフのように、発症のリスクは約

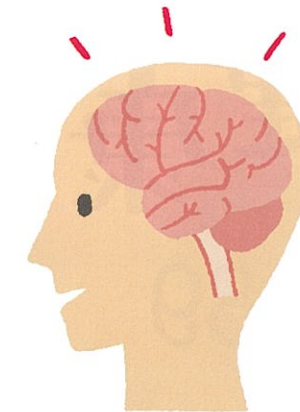
20年前に始まっているのです。

認知症の一番の問題は、発症すると進行のスピードを遅くすることとはできても、元の状態には治せないことです。しかし、認知症になる手前の状態(MCI)であれば回復は可能です。

認知症は治らないのですから、認知症にならないことが重要。若いうちから認知症の発症リスクを抑え、予防に取り組みましょう。右ページのチェックリストで当てはまるものがある人は、次のページで紹介する対策に取り組んでください。

認知症予防は **40代** から!?

楽しく脳を 活性化



認知症は高齢者のものだと思いませんか。実は、発症のリスクは約20年前から始まっています。今から脳を活性化しましょう!

将来の認知症リスクをチェック! 当てはまるものが多いほどリスクが高いため、早めに予防を!

生活習慣

- ☐ 普段から運動不足だ
- ☐ 外出するのがおっくう
- ☐ たばこを吸っている
- ☐ お酒を飲み過ぎてしまうことが多い
- ☐ 食事の栄養バランスが悪い
- ☐ 大気汚染のある環境で生活や仕事をしている
- ☐ 睡眠の質が悪い、睡眠不足だ



心の健康

- ☐ 気分が落ち込み気味である
- ☐ 興味や喜びを感じない、やる気がしない



身体の健康

- ☐ 糖尿病である
- ☐ 高血圧である
- ☐ 太っている(メタボ体型)
- ☐ 脂質異常症である
- ☐ 耳が遠い、聞こえにくい(難聴)
- ☐ スポーツや事故で頭を強く打ったことがある



知的活動

- ☐ 新しいことを始めるのは面倒だ
- ☐ これといった趣味はない
- ☐ 子どもの頃から進んで勉強をしてこなかった
- ☐ 自分の得意でないことには興味が湧かない



コミュニケーション

- ☐ 知らない人と話すのは面倒だ
- ☐ 誰とも会わない・しゃべらない日がある
- ☐ 社会との関わりが減っていると感じる



教えてくれたのは、この先生

鳥取大学医学部認知症予防学 教授
日本認知症予防学会理事長

浦上克哉 (うらかみ・かつや) 先生

鳥取大学医学部卒業、同大学院博士課程修了。2001年より同大保健学科生体制御学講座教授に就任。2022年より現職。2011年に日本認知症予防学会を設立し、理事長に就任。認知症のスペシャリストとして、メディア出演のほか、著書も多数。



引用:「科学的に正しい認知症予防講義」(翔泳社)の一部を改変。

有酸素と筋トレをバランス良く！

運動



運動は血の巡りが良くなるだけでなく、脳の神経細胞を活性化するホルモンの分泌を促進することが最近わかってきました。そのため、認知症予防にも良いと言われています。ウォーキングなどの有酸素運動と筋力運動をバランス良く行いましょう。

栄養バランスの良い

食事



脳にいい、体にいいと言って特定のものばかり食べるのではなく、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。メタボや高血圧など認知症のリスクを高める生活習慣病の対策も忘れずに。

質の良い睡眠

アルツハイマー型認知症の要因であるアミロイドβは、夜寝ているときに除去されると言われています。睡眠不足や睡眠の質が悪いと、うまく除去されずにたまってしまいうので、質の良い睡眠をしっかり取りましょう。



誰かとおしゃべり コミュニケーション



会話といっても家族や気心の知れた人ばかりでは脳が活発に動きません。コロナ禍以降、直接会話をする機会が減っていることも問題です。感染に気をつけながら、できるだけ対面で多くの人と会話をしましょう。

特集記事や「健康のちからこぶ」に関する
ご感想やご意見をぜひお寄せください！

今号の読者プレゼント

『健康GABAにんじん』（特別お試しセット 12本入）

別紙のクロスワードパズル正解者の中から抽選で5名様、「読者の声」採用者3名様に今号のプレゼントを差し上げます。詳しくは、はがき付きの別紙をご覧ください。



WEBでの応募はこちらから！※



※WEBでの応募の際は、お客様IDとパスワードを入力してログインしてください。

／ 楽しみながら認知症予防 ／

知的活動 + 日常生活の改善で 脳を活性化しよう！

認知症予防は、新しいことにチャレンジして、いろいろな神経細胞を使うことが大切。
知的活動や運動、コミュニケーションなどを通じて、脳を活性化しましょう！



楽しく続けられる 知的活動

脳の活性化には頭を使って指先で行う作業や、新しいことにチャレンジすることが大切。例えば、俳句や川柳、短歌のように何もないところから作品を生み出すのは、脳にも良い影響を与えます。また、料理は献立を考えて材料を買ったり、作る段取りを考えたり、頭も手先も使います。語学の習得は日本語と外国語で脳の使う場所が少し違うので、より効果的。ほかにもパズルや楽器演奏など、楽しく続けられそうなものに挑戦してみましょう。

認知症予防は40代でも
早過ぎることはない

「認知症予防は何歳から始めたらいいですか」と、よく質問されるのですが、前述のとおり「アミロイドβ」は40代からたまり始めるので、40代でも早過ぎることはありません。一方、いくつになっても筋肉は鍛えられるように、脳にも同じことが言えます。神経細胞自体は老化していても脳が活性化することで、全体の機能として状態が良くなることもあります。

では、具体的に何をすればいいのでしょうか。実は、脳には我々が日常生活の中で行っていることすべてが影響します。まずは、朝起きて夜寝るという規則正しい生活、朝昼晩の3食きちんと食事を取るといった、当たり前のことが大切です。

そのうえで、頭を使って指先を動かす知的活動に取り組みましょう。なかでも、俳句や川柳、短歌のように何もないところから創造する作業は効果的。ほかにも、クロスワードパズルや将棋、楽器演奏など興味のあるもの、続けやす

いものに挑戦してみてください。また、運動も大切です。運動によって脳の神経細胞を活性化させるホルモンの分泌が促進されることがわかってきましたし、認知症のリスクが高まる生活習慣病の改善にも役立ちます。ただし、あれもこれもしなくてはいけないと思ってストレスになると逆効果なので、無理のない範囲で取り組んでいただけたらと思います。