

酒の飲みすぎよりも「ボケ」につながる要因とは？ 認知症のリスクを45%下げ科学的な方法

高血圧の3倍、肥満の7倍も有害

24年、イギリスのトップ医学ジャーナル『Lancet』の発表を受けて、各国の認知症研究者たちに衝撃が走った。鳥取大学教授で、日本認知症予防学会理事長の浦上克哉氏が解説する。

「Lancet誌は数年に一度、世界中の認知症予防に関する研究成果をサーベイして、科学的にエビデンスがある『認知症のリスク因子』を発表しています。昨年、最新版では新たなリスク因子として、高いLDLコレステロー

ル値と視力低下の2つが追加されました。

同時に、この2つを含めた14のリスク因子をすべて取り除けば、認知症が発症するリスクを45%下げられるとわかっています。つまりこれらを意識して暮らせば、認知症になる確率をおよそ半分にまで減らせるわけです」

これまで医学界では、「認知症は予防できない」という見方が主流を占めていた。しかし研究が進むにつれて、効果的な予防法が次々と見つか

つてきている。最新の知見に基づきながら、認知症リスクを下げる科学的な方法を紹介していこう。

冒頭で紹介した研究によると、高LDLコレステロールは認知症リスクを7%も上昇させる。次ページの表に14のリスク因子を挙げたが、単純計算で肥満やアルコール過剰摂取の7倍も認知症リスクを高めるのだ。

「かつて日本では、高血圧が原因で脳血管性障害を引き起こし、血管性認知症になる人が多かった。ところが最近では、認知症患者のおよそ7割

がアルツハイマー型認知症です。食生活が欧米化して、塩分以上にコレステロールを多く摂るようになったことが原因でしょう。

日常生活で特に気をつけるべきなのはマーガリン。LDLコレステロールを大きく増やす作用があるため、パンに塗るならバターのほうがオススメです」（浦上氏）

ウォーキングは7000歩でやめる

ただし体を動かすといっても、やみくもに運動しては意味がない。最新の研究によって、予防に最適な運動量も明らかになっている。

「かつては『1日1万歩を目指しましょう』と言われてましたが、実は7000歩を超えると、筋肉中のアミノ酸を減らす働きが強まると判明しま

たが、実は7000歩を超えると、筋肉中のアミノ酸を減らす働きが強まると判明しました。ウォーキングは7000歩でやめておくほうがいいでしょう。

代わりに3000歩分の時間を使って、筋トレを勧めています。何もハードに体を鍛えずとも、イスに座ったまま

膝を伸ばして足を持ち上げるだけでも効果的です」（前出の浦上氏）

同じく浦上氏が取り組んでいるのは、香りを利用した予防アプローチだ。

「実はアルツハイマー型認知症は、匂いがわからなくなる症状が初期に起こります。そこで『認知症の前段階』とも言われるMCI（軽度認知障害）の患者に、ローズマリーとレモンをブレンドしたアロマオイルなどを嗅がせるアロマセラピーを実施して、嗅覚を活性化させる大規模調査を行いました。

結果、嗅覚のみならず、記憶力を改善する効果もあるとわかったのです。この手法によって、MCIから正常レベルまで回復した患者もいましたし、認知症予防にも効果的だと考えています」

ただしこれら14のリスク因子にどれだけ気を配っても、発症リスクは55%までしか抑えられない。認知症には遺伝的な要因も関わるため、努力だけでは予防しきれない人も

いるだろう。しかし近年では、認知症を発症しても進行を食い止めることが可能になりつつある。MCIの時点で適切な手を打てば、日常生活に支障がないレベルまで回復することも、決して夢ではない。

認知症を防ぐ&備える

英国の一流医学誌が突き止めた 認知症14のリスク因子

リスク因子	改善した場合の予防効果と解説
1 難聴/ LDLコレステロール	7% 食生活の欧米化が進み、LDLコレステロールを原因とするアルツハイマー型認知症が増えている
2 教育歴の短さ/ 社会的孤立	5% 教育歴の短さはどうしようもないが、積極的に他者とコミュニケーションを取れば予防になる
3 うつ病/ 外傷性の脳損傷/ 大気汚染	3% 大気中のPM2.5や二酸化窒素などが脳内に入り込み、神経細胞を損傷して認知症を招くという
4 運動不足/ 喫煙/ 高血圧/ 視力の低下	2% 運動不足や喫煙は以前から指摘されてきたが、個々のリスクはそう高くない。しかし油断は禁物
5 肥満/ アルコールの過剰摂取	1% 肥満は糖尿病を併発するケースも多く、数字以上にハイリスク

➡ すべて改善すれば、認知症リスクは45%減!!
※『Lancet』誌に掲載された論文をもとに編集部にて作成