

暮らし：家庭

認知症予防の最前線

①

修正可能な発症の原因

		2017	20	24(年)
若年期(～45歳)	教育歴	8	7	5
	難聴	9	8	7
	高血圧	2	2	2
	肥満	1	1	1
	頭部外傷	3		3
	過剰飲酒	1		1
中年期 (45～65歳)	高LDL-C血症			7
	抑うつ			3
	運動不足			2
	糖尿病			2
	喫煙			2
	喫煙	5	5	
高齢期 (66歳～)	抑うつ	4	4	
	運動不足	3	2	
	社会的孤立	2	4	5
	糖尿病	1	1	
	大気汚染		2	3
	視力障害			2
修正可能な割合		35	40	45

認知症の修正可能なリスク因子の変遷

健康
豆知識鳥取大学医学部教授
(認知症予防学)浦上
克哉

長年にわたり認知症は予防できないといわれてきましたが、最近は予防できると考えられるようになりました。病気になるだけでなくが予防するというのは狭義の考え方です。広義の考え方では1次予防が発症予防、2次予防が早期発見・早期治療・早期対応、3次予防が病気になるた方の進行防止です。1次予防から3次予防までを切れ目なく行うことが重要だと考えます。

『ランセット』という大変有名な英文誌に、認知症発症に關与する因子のうち35%が修正可能であることが2017年に報告されました。それまでは修正可能な要因0%と考えられていたため画期的でした。その後20年に40%、24年には45%とどんどん増えていきます。(上表) (水曜掲載)