



特集 賃貸経営は健康から

認知症 予防術

経営や契約判断など、日常の意思決定に大きな影響を及ぼす認知症。実は、その対策は発症する以前から始まります。今回は、認知症予防の最前線に立つ鳥取大学医学部教授の浦上克哉さんに、今日からできる予防策とそのポイントを伺いました。



浦上 克哉さん

日本認知症予防学会理事、日本認知症予防学会専門医。鳥取大学医学部卒業後、神経内科を経て2001年より鳥取大学医学部教授。アルツハイマー型認知症および関連疾患を専門とし、治療の開発研究をはじめ、診察や治療、予防、ケアに取り組む。テレビにも多数出演し、幅広く啓発活動も行う。

認知症とは、脳の病気や障害によって記憶・判断・理解などの機能が低下し、日常生活に支障が生じる状態が続く病気の総称。代表的なものには、アルツハイマー型認知症や脳血管性認知症があります。一番大きな発症リスクは加齢といわれますが、そのほかにも難聴や社会的孤立、うつ病や生活習慣病、運動不足、喫煙など、さまざまな要素が発症リスクを高めることがわかっています。3ページに認知症リスクのチェックリストを用意しましたので、いくつ該当するか確かめてみてください。

認知症になると、体験そのものを忘れてしまうようになるだけでなく、忘れていた自覚に乏しくなることが大きな特徴です。また、低下した認知機能は自然回復せず、

放置すれば徐々に進行してしまいます。こうした点で、認知症は単なる物忘れとは大きく異なります。不動産オーナーのように経営に携わる方が認知症になれば、契約の理解や各種対応の判断、収支計画の管理といったさまざまな作業に支障が出るでしょう。

認知症対策は 症状に気づく前から

65歳を過ぎると認知症リスクが高まるといわれますが、脳内での変化自体はそれ以前から始まっています。例えばアルツハイマー型認知症では、原因の一つとされる「アミロイドβタンパク」が40代から蓄積し始めることが知られています。そのため、予防は「気づいてから」ではなく「早い段階から」

取り組むことが重要です。そして、原因物質をためない、あるいは除去を促すうえで鍵になるのが日々の生活習慣です。医学誌「Lancet」では日頃の生活習慣を改善することで、認知症の発症リスクは最大45%まで下げられることが示されています。

生活習慣の改善といっても特別なことを始める必要はありません。「バランスの良い食事」「適度な運動」「良質な睡眠」という基本を押さえるだけでOKです。それぞれのポイントを見ていきましょう。

今日からできる 予防アクション

まずは、バランスの良い食事です。生活習慣病につながるような塩分の高い食事やコレステロール

の高い食事は控え、野菜や魚を中心にいろいろな食材を摂るようにしましょう。また、朝・昼・晩と規則正しく食べれば、生活リズムも整います。

次に運動です。運動は、散歩やジョギングなどの有酸素運動がよいでしょう。最近はこの運動に取り組むシニアも増えてきました。このこと自体は良い傾向ですが、高齢者の場合は過度な運動をすると脂肪燃焼や血流促進といった利点を超えて、筋力低下や筋肉の萎縮を招き、転倒・骨折の危険性を高めかねません。散歩であれば、7000歩程度を目安にするとよいでしょう。また、体を柔らかく使えとけがのリスクがぐっと下がりますので、ストレッチをするのもお勧めです。

脳を刺激する 「もう一歩」の習慣

運動と併せて行つてほしいのが、読書などの知的活動。中でも特にお勧めしたいのが楽器演奏です。音楽を聞くだけでも感情を揺さぶったり、記憶をよみがえらせたりと脳に良い効果を得られます。演奏するとさらに効果的です。楽譜の理解、手指の操作、耳を使つた音の自己評価・修正など、複合的な工程が脳に刺激を与えてくれます。こうした音楽療法は、日本認知症予防学会でも認知症予防への有用性が認められています。

Special Feature

認知症の予防は「毎日の習慣」を整えることから始まる

また、演奏を聴いてもらったり、合奏したりすると、コミュニケーションが加わるので、予防効果は一層高まります。同様の理由から、おしゃべりやカラオケもお勧めしています。現在、高齢者の一人暮らしが増えています。朝から晩まで1人で過ごす、誰とも話さないのは認知症のリスクを加速させます。地域の活動や集まりに参加するなど、人と積極的に交流することも認知症予防には欠かせない観点です。最後は睡眠です。睡眠には認知

症の原因物質であるアミロイドβタンパクを除去する働きがあることがわかっていますので、十分な睡眠を確保することも、認知症予防には欠かせません。昼夜逆転や運動不足など、不規則な生活が続くと、入眠困難や浅い眠りにつながりやすくなりますので要注意です。起床や食事の時間を固定してリズムをつくり、日中に運動や知的活動で「ほどよい疲れ」をつくっておけば、夜に自然と眠くなるサイクルが整ってくるでしょう。

早期の対応で 自分らしい人生を

このように認知症は生活習慣の見直しで予防が期待できる一方、症状が徐々に進むため、本人が変化に気づきにくいのが実情です。日常の中で少しでも違和感を覚えたら、まずはかかりつけ医などへ相談し、早期発見につなげましょう。早い段階で診断がつけば、今後の生活準備に加え、治療による改善や進行の遅延も期待できます。その結果、人生の大切な判断を自

図●「認知症リスク」チェックリスト

下記のチェックリストに該当するものが多い人は認知症のリスクが高い状態です。日常生活の改善や医療機関への受診を行い、リスクを減らしていきましょう。

生活習慣

- 普段から運動不足だ
- 外出するのがおっくう(出不精)だ
- 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

コミュニケーション

- 誰とも会わない生活が多い
- 会話をしない日がある
- 知らない人と話すのは面倒に感じる
- これといった社会的役割を持っていない

心の健康

- 気分が落ち込むことがある
- 興味や喜びを感じない、やる気が出ない

体の健康

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

知的活動

- 小さい頃から勉強に意欲的ではなかった
- 不得意なことには興味が湧かない
- 新しいことを始めるのが面倒に感じる
- これといった趣味がない

Point

- ① 予防は症状が現れる前から始める
- ② 食事・運動・睡眠の基本を徹底
- ③ 違和感に気づいたら、まず相談

少しでも長く健康に、そして自分の意思で人生を歩んでいけるよう、予防と早めの受診で前向きに備えていきましょう。