

『認知症の発症と進行の「予防」』

「予防」に必要な 5 つのポイント

認知症の発症を予防するためには「健康的な生活習慣」が欠かせません。高血圧や糖尿病といった生活習慣病やうつ病、睡眠障害、大量飲酒などは、アルツハイマー病や血管性認知症の発症だけでなく、発症後の進行にも影響します。毎日の生活習慣を見直して、できるだけ健康な体とところを保つための5つのポイントをご紹介します。

① バランスの良い食事

「バランスの良い食事」を摂ることは、何よりも大切です。予防の効果が期待できる栄養素や食材などは報告されていますが、一つひとつの栄養素には認知症を予防する確定的な結果は得られていません。それらに偏った食生活は、かえって体に悪影響をもたらします。塩分や糖分、カロリーなどを過剰に摂取せず、毎日の食事の中でさまざまな食材をバランスよく、楽しみながら摂取することを心掛けましょう。

② 適度な運動習慣

適度な運動は、生活習慣病の予防になります。運動をすると体全体の血流が良くなり、脳の機能を活性化させます。体を動かしながら同時に頭を使うと、脳のより多くの部分を刺激し、さらに予防効果が高いと言われています。運動の目安は「1日30分以上の有酸素運動を週3回以上」です。軽く息がはずむ程度の運動を、習慣的に無理なく続けると良いでしょう。予防教室やダンス、水泳、体操なども効果的です。

③ 知的行動や趣味の習慣

知的行動とは「考える」「記憶する」「判断する」などの認知機能を使うことです。楽しみながら脳を活性化できるように、文章の読み書きや計算、手芸、本や新聞を読むなどを積極的に生活に取り入れてみましょう。脳を刺激するゲーム、音楽や絵を描くことなども効果的です。趣味や好きなことを行って楽しい時間を過ごしましょう。

④ 人とのコミュニケーション

会話は、脳を刺激する以外にも、孤独感の解消やストレスの軽減など多くのメリットがあります。「友人や家族と会話する」「電話やメール、ビデオ通話で連絡する」「趣味の教室やデイサービスに通う」「地域の集まりに参加する」といった活動を行うと良いでしょう。普段から交流することで、認知症の初期の症状や異変に気付く機会が増えることにもつながります。

⑤ 体とところの病気の治療

糖尿病や高血圧、脂質異常症などの病気がある場合、適切な治療を継続することが大切です。うつ病・歯周病の予防や治療、質のよい十分な睡眠、適正な飲酒に加え、視力障害や難聴への対策をはじめとした、五感の老化を防ぐことも重要です。

三戸中央病院メンタルヘルス科 非常勤医師

医療法人青仁会青南病院 病院長

はちのへ認知症疾患医療センター センター長



ふかさわ たかし
深澤 隆 先生

認知症は、誰にでも発症する可能性のある病気です。しかし、認知症は一度発症してしまうと、進行を抑えることが治療の主な目的となり、元の状態に戻すことは難しい場合がほとんどです。そのため、一人ひとりが「予防」について理解を深め、日常生活や社会のあらゆる場で、認知症の発症や進行の予防を意識することが大切です。「予防」は、「認知症にならない」という意味ではなく、「認知症の発症を遅らせる」「認知症の進行を緩やかにする」という2つの意味を持っています。

○認知症予防について学ぶ前に…

【軽度認知障害】

健康な人と認知症の中間にあたる状態を軽度認知障害と言います。この状態では、記憶力や判断力などには多少の問題が生じていますが、日常生活には大きな支障がありません。しかし、適切に処置しなければ、認知症になる確率が非常に高い状態です。この時点で適切な対策をとることで、認知症の発症を遅らせたり、予防したり、場合によっては回復したりすることがあります。この状態を早期に発見して、認知症の発症を予防することが大切です。

認知症の「予防」が持つ2つの意味

認知症の発症を遅らせる

認知症の治療薬の開発や予防法などに関する研究が進められていますが、発症や進行の仕組みはまだまだに解明されておらず「こうすれば必ず認知症にならない」という方法はありません。しかし、発症のリスクを下げる方法は少しずつ発見されています。「できる限り認知症にならないようにする」、つまり「認知症の発症のリスクを少しでも減らす」ことが、認知症の発症を予防するための大きな目標なのです。

認知症の進行を緩やかにする

認知症発症後は、薬での治療を継続するだけでなく、脳の活性化や体の機能を維持するリハビリテーションを続けることも大切です。昔の写真や思い出のある物を使いながら、家族や仲の良いグループで昔の経験や出来事を話してみましょ。また、絵を描く、工作をする、なつかしい歌を歌う、楽器を演奏するなどの方法も有効です。本人が以前から慣れ親しんでいる方法を選ぶと良いでしょう。

認知症を「予防」するためには？

正しい知識を身につける

認知症の予防に絶対的な方法はありませんが、毎日の生活を少し工夫するだけで、比較的手軽に取り組める予防法もあります。正しい知識を身につけ、実践できることがあれば取り入れて、無理のない範囲で予防に取り組み続けることが大切です。

【脳を守る10の方法】

1. 頭が第一	6. 心のジョギングを
2. 脳の健康は心臓から	7. 他の人とのつながりを
3. 自分の値を知ろう	8. 頭の怪我をしない
4. 脳に栄養を	9. 健康な習慣を
5. 体を動かす	10. 前向きに考え今日から始めよう

『米国アルツハイマー病協会』より引用

日常生活での工夫

本人ができることや得意なことなど、小さなことでも家庭内で工夫して役割を担ってもらい、自分の居場所や役割を感じてもらうことが大切です。本人に自分が必要な存在だと感じてもらうことで達成感や自信を得られ、日常生活に張り合いが出ます。「一緒に散歩や外出する」「可能な範囲での社会参加や介護保険サービスを利用する」などで自己効力感や達成感を高め、情緒の安定や能力の維持を図りましょ。

深澤先生からのアドバイス

認知症をやみくもに恐れるのではなく、認知症への「備え」が大切です。皆さん一人ひとりが認知症についての理解を深めるとともに、認知症の発症や進行の予防を意識した健康的な生活を送りましょ。今回説明した認知症を予防する方法について正しい知識を持ち、まずは楽しく継続出来ることから取り組むことが、はじめの一步になります。特に、運動不足や食生活の改善、適度な対人交流や社会参加による社会的孤立の解消、生活習慣病の予防や治療など日々の生活を見直して、生きがいやそれぞれの役割を保つことを心掛けてください。

認知症の人と家族を地域全体で支えるサポート体制やさまざまな支援があります。お子様からご年配の方まですべての世代の皆さんが「安心して認知症になれるまちづくり」の一員として地域の活動や取り組みに参加し、多くの方が認知症の方の支援者(サポーター)になることを願っています。

認知症の人に優しい町をつくるために…

認知症の人やその家族が、住み慣れた地域の中で自分らしく暮らし続けるためには、すべての人が認知症についての理解を深めることが大切です。生活上の困難が生じた場合でも、進行を予防しつつ、周囲や地域の理解と協力のもと、本人が希望を持って前を向き、力を生かしていくことができる「認知症の人に優しい町」、認知症の「予防」も含め「健康生活の入り口から人生を終えるまで幸せに暮らせる町」にするため、皆さんも認知症への理解を深めましょ。



お気軽にご相談ください

▲三戸中央病院
メンタルヘルススタッフ