

# 認知症予防は早期から

令和5年10月18日  
ホルテックスセイゲン  
健康管理室 佐藤

認知症は軽度認知障害（MCI）を経て進行していきます。厚生省によると、65歳以上の4人に1人が、MCIもしくは認知症となっています。

軽度な認知症は、疾患やライフスタイルによる治療可能な疾病によるものが60%程度といわれており、早期段階で発見出来れば進行を予防することが出来ます。→**早期発見が重要**

気付きにくい軽度認知障害

物忘れ・判断力  
低下・意欲消失

早期の段階では症状は物忘れのみで、日常生活にほとんど影響しないため、見過ごされることが多くあります。うつ病との区別が付きにくい場合も。



脳にあるアミロイドβやタウと呼ばれる特殊なタンパク質が蓄積されることで起こる「アルツハイマー型認知症」は中でも最も患者数が多い。この蓄積されるたんぱく質は、脳のゴミのようなものです。

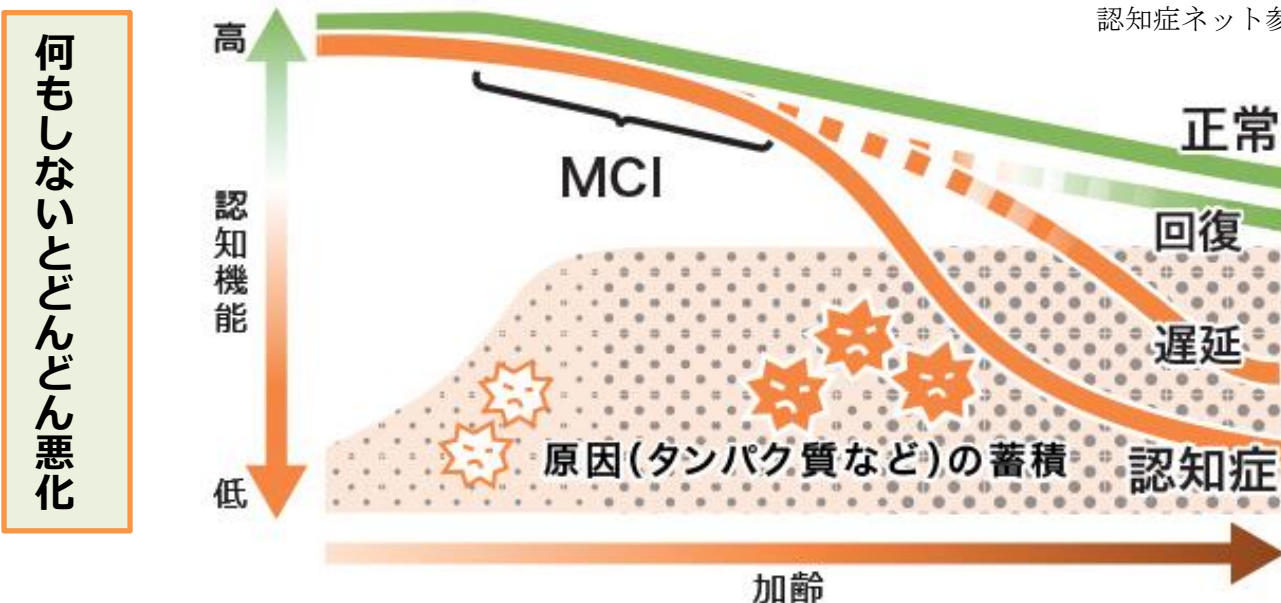
このゴミがたまると認知症になります。

→**予防が有効な時期にゴミをためないようにして認知症を予防しましょう。**



**早い段階で気づき、進行を阻止することが大切です！！**

認知症ネット参照



# 脳にゴミ（特殊なたんぱく質）がたまる原因

## ①睡眠不足

- ・脳から老廃物が排出されません。
- ・睡眠は 7 時間くらいがベスト！
- ・逆に寝過ぎもよくないです。

★米国のオレゴン州立大学の別の研究によると、ウォーキングなどの活発な運動を、週に 150 分以上行くと、睡眠の質は大幅に向上し、日中の注意力も高められる。→1 日 20 分程度は運動しましょう。

## ②糖質過多

- ・使い終わったインスリンの分解に手をとられてしまい、**脳のゴミが掃除できなくなります。**
- ・**糖尿病患者のアルツハイマー病発症率は、糖尿病でない人の 2 倍にのぼる**

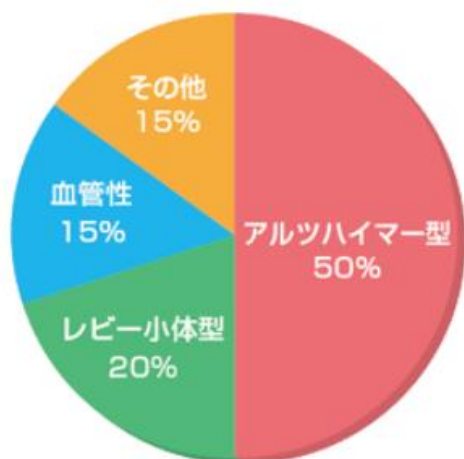
## ③正しい歯みがきが出来ていない

- ・脳のゴミは**歯周病**と関係があります。
- ・歯周病の毒素が血管から脳内へ到達して**ゴミを増やします。**
- ・歯周病の毒素は、脳だけでなく**心臓・全身に影響**します。糖尿病にもなりやすくなります。

## ④刺激がない

- ・時にはスポーツをしたり、趣味をつくることで**脳を活性化**させましょう。

高齢者の認知症の種類と割合



★アルツハイマー型認知症以外にも、認知機能に影響を及ぼすものとして、甲状腺疾患や脳疾患、生活習慣病、ストレスなどがあります。また、**レビー小体**はアルツハイマー型に次いで多く、同じように**レビー小体**というたんぱく質がたまって起こります

★とれるときは「**良い睡眠**」をとり、「**暴飲暴食**はしない」ように、また、「**歯周病を予防**」して脳にゴミをため込まない生活にしましょう。生活習慣を整えることは認知症だけでなく、からだの健康にもつながります。

**現在、認知症を根治する治療法は見つかっていません。**

最新治療薬 「レカネマブ」

R5・9 アミロイド β たんぱくを取り除く作用のあるレカネマブが承認されました。症状の進行は抑えることは出来ませんが、壊れた神経細胞は治りません。また、薬が使われる対象は、認知症を発症する前の「軽度認知障害」の人や、アルツハイマー病の発症後、早い段階の人となっています。価格については、議論中となっています。