

認知症にならないための10か条

川崎幸クリニック院長 杉山 孝博

認知症は、記憶力・判断力・認識力・推理力・学習能力などの知的機能が低下したことによってもたらされる生活障害である。認知症の原因となる病気は多種類あるが、脳萎縮性変化、脳血管性変化、アルコール性認知症など代謝性変化、慢性硬膜下血腫や正常圧水頭症などがある。2013年5月厚生労働省研究班が、日本における認知症高齢者数は約462万人、認知症予備軍が約400万人と発表して大きな社会的関心を集めた。その報告の中で、年齢別の発症率は、65～69歳 2.9%、70～74歳 4.1%、75～79歳 13.6%、80～84歳 41.4%、85～89歳 61.0%、90～94歳 79.5%であった。従って認知症の最大要因は加齢であるので、予防することは難しいが、発症を遅らせたり、軽くすることはある程度できる。また、発症は確率的な現象で、どのような努力をしていても発症することがあるので、認知症の人をみて、「あの人は努力が足りなかった」などと思っはいけない。

第1条 脳血管を大切にす

脳の重さは1.4kg前後で、全体重の40～50分の1を占めるに過ぎないが、全血流の約6分の1が脳に流れている。脳は大量の血液を必要としている臓器である。脳動脈が動脈硬化を起こして、脳血流が不足すると、脳の働きが低下することは当然である。では、「脳血管を大切にす」とは具体的にどのような注意が必要であろうか。

高血圧症、糖尿病、脂質異常症、肥満などは動脈硬化の大きな要因である。これらの生活習慣病の予防や適切な治療が、「認知症の予防」につながることは間違いない。「太く短く生きればよい」と考えて、努力を放棄することは、「あの人は認知症になりたいと思っている人だ」と言われてもやむを得ないだろう。

第2条 食生活を整える

「食欲＝生命力、生命力＝食欲」というように食欲が生命活動の基本である。バランスの良い食事を摂るように心掛けることが健康を保ち、認知症の予防につながる。

老化の原因の一つに活性酸素がある。生物は酸素を利用してエネルギーを得ているが、その時活性酸素が発生して、遺伝子や細胞を障害して老化を促進することが知られている。緑黄野菜やビタミンCなどは活性酸素による老化を防ぐ働きがある。魚に含まれる成分は血液が固まるのを防いで脳梗塞などの予防効果があると言われている。

第3条 運動に心がける

「歩け、歩けそして歩け」という言葉があるが、若いころから歩く習慣をつけることが重要である。動脈硬化の予防、筋力低下による転倒の防止や循環器系の機能低下の予防になる。スポーツを楽しむ体力を増進することはよいことであるが、基本的な運動は「歩くこと」である。歩数計をつけるなどして歩く習慣をつけると歩くことが面倒でなくなる。

ハツカネズミを、運動ができるように回転車を入れた飼育籠と、入れておかない飼育籠に飼っておいて、一定期間後のハツカネズミの動脈を顕微鏡で見たところ、運動のできなかったハツカネズミの動脈は蛇行し動脈硬化を起こしていた。

第4条 飲酒・喫煙が過度にならないようにする

飲酒・喫煙はストレスの解消や人間関係の円滑な交流に役立つこともあるので、一方的に禁止するものではないが、過度になれば健康を害する。特にアルコール依存症からアルコール性認知症になる者が最近増えている。

第5条 活動・思考を単調にしないように努める

学習活動や趣味に積極的に取り組むことは、脳を刺激して機能低下を防ぐことが期待できる。趣味が無くても、家事や買い物、映画などの娯楽、旅行など日常生活の中でできることを続けることでもよい。ただし、脳トレーニングや学習活動などを嫌がっている人に無理やりさせても効果はない。

第6条 生き生きとした生活を

「生きがい」は、生活に張りを持たせ、前向きの気持ちになって積極的な生き方を可能とさせる。趣味や地域のボランティア活動に参加することはよいことである。

第7条 家族・隣人・社会との人間関係を普段から円滑にしておく

人間関係は生活の最も基本で、たとえ身体的には健康であっても、人間関係がうまくいかなくなると、閉じこもりやうつ・神経症・葛藤などの精神神経症状を引き起こすことがある。筆者が訪問診療をしている重症の患者でも、家族や周囲が理解して温かく支えてくれれば、障害があっても前向きに生きることが出来ている。よい人間関係が出来ていれば、もの忘れなどの症状が出てきても、大きな問題にならないで受け入れてくれる。

第8条 自らの健康管理に心掛ける

健康生活の第一歩は、「自らの健康は自らの手で！」という思いで行う健康管理である。散歩やスポーツなど自分でできることを気長に行う事が基本。また、定期的に健康診査を受けることは大切である。軽い症状だと言って無視しないで医療機関に受診することも必要である。しかし、細かい症状に気を使いすぎて症状に振りまわされてもいけない。

第9条 病気や障害の予防や治療に努める

生活習慣は上記のように動脈硬化を引き起こして認知症の要因になる。また、どの疾患にしても、身体的・精神的な生活に支障をきたすものである。病気や障害の予防や治療に努める事は言うまでもないことであろう。

第10条 寝たきりにならないよう心掛ける

閉じこもりや寝たきりは認知症の発症要因であり、悪化要因である。特に高齢者の場合転倒・骨折により寝たきりになることはよくあることである。身体機能の低下、身体的・身体的疾患の合併、薬剤の影響などが、高齢者の転倒の背景にある。段差や敷物、電気コードなど室内環境により転倒する 경우가少なくないので、環境整備に配慮することや、「転ばぬ先の杖」と言われるように、歩行が不安定になったら早めに杖や押し車などを思い切って使うことも大切である。栄養不良や運動不足は寝たきりを引き起こすので、その様な兆候が見られれば専門職のアドバイスを受けながら適切な対応をすること。

ところで、以上の10か条は、「認知症にならないため」であるが、それよりも、「毎日を健康で、生きがいを持って、周囲の人と楽しくすごすコツ」であると言えないだろうか。

初めにのべたように、認知症になるかならないかは「確率的な問題」でもあるので、「認知症にならない」ことをあまりこだわり過ぎても良くないと考える。

(出典：大法輪 平成27年2月号)