



認知症と生活習慣

かつら内科クリニック

桂 泰鴻 先生 (内科、消化器科)

加齢に伴って記憶力や判断力の低下を感じ、将来自分も認知症になってしまうのでは？と不安に思うことはないでしょうか？近親者に認知症を患った方がいると気になるかもしれません。認知症を発症すると健康面や日常生活全般にさまざまな支障が出ます。認知機能が低下すると多方面に影響が現れ活動量も減少し、次第に足腰が弱り転倒するなどケガのリスクも高まります。家にこもりがちになり、他社と関わる機会が減ると、さらに認知機能が低下する悪循環となります。

厚生労働省によると、近い将来 65 歳以上の認知症患者は 700 万人に上るとされており、高齢者の約 5 人に 1 人が認知症になると予測されています。また、65 歳未満で認知症を発症する若年性認知症や、認知症の一手手前の段階の MCI (軽度認知障害) を発症しうるため、日々の生活で予防を実践することが大切です。ただし、認知症を確実に予防できる方法はありません。自身の生活習慣を改善することで、将来の認知症発症リスクを減らせると考えられています。

認知症の予防の為の生活習慣では以下のことが重要視されています。

- ①運動 ②食事 ③生活リズム ④他社との会話



とくに認知機能と密接に関連するものは歩数、睡眠時間、会話時間であり、1日の中で 5000 歩前後の歩行、7 時間前後の睡眠、90 分以上の会話が認知機能に良い影響をもたらすとされています。身体活動と認知症には相関があり、睡眠においては高齢者では 6 時間以上、9 時間以下の睡眠、60 分以上の中途覚醒時間 (睡眠途中で起きてしまっている時間)、日中の眠気があることが認知症のリスクになるとされています。

脳内にアミロイドβというタンパク質が蓄積することにより認知症が発症することが知られていますが、アルツハイマー型では発症 20 年前から脳内にアミロイドβが蓄積され始めていることがわかっています。睡眠時間と脳アミロイドの蓄積は負の相関がみられ、睡眠時間と脳の糖代謝量は負の相関がみられます。すなわち睡眠の質を改善することが認知症予防の一助となります。よりよい睡眠をとるためには日中の活動量をあげることが重要ですので、よく遊び、よく喋り、よく寝ることを実践してみましょう！



**神経内科とはどんな時に
かかればよいかご存じですか？**

脳神経内科 (＝神経内科) は脳や脊髄、神経、筋肉の病気をみる内科です。これだけではどんな症状で受診すればよいかわからないので具体的な症状の例をあげてみましょう。

頭部：頭痛、めまい、ものわすれ、時々意識がなくなる
目…ものが二重に見える
口…しゃべりにくい
体…動作がおそい
足…歩きづらい
手足…手足のしびれ、手足に力が入らない、手足がふるえる

これに対して混同しそうな神経科・精神科は「こころ」の問題として脳の病気をみるのでカウンセリングや心理療法を行います。

内科です。聞き覚えのある主な疾患名でいうと片頭痛、脳梗塞、認知症、パーキンソン病、てんかんなどが該当します。脳神経内科は頭痛やめまい、しびれやふるえなどの症状に対して全身をみていきますので「からだ」として脳の病気をみます。



な時は脳神経外科や整形外科と協力して治療を行います。はっきりとした原因がわからない時、どこにかかればよいか判断がつかない場合は全身をみる事ができる脳神経内科を受診することをお勧めします。

ちなみに頭痛等で悩まれている方、近くに頭痛専門のクリニックがなくても脳神経内科の医師も専門ですので適切な頭痛治療を受けることができます。

クローバー薬局

薬剤師 照井 玲子



クローバー薬局

〒020-0866 盛岡市本宮字小坂小瀬 13-3
TEL.019-656-2011 FAX.019-656-2012

今年の夏もかなり暑いですね。冷たいものを摂りすぎると夏バテの原因になることもありますので、気を付けましょうね。