

認知症の予防について

済生会今治病院で脳神経系の疾患を主に診察する、医療・福祉センター長でもある野元正弘医師が認知症のタイプや予防や治療を教えてくださいました。



▲野元正弘医師

最も大きなリスク因子ですが、なるべく遅らせる生活方法が提案されています。

これまでの研究から

ネットワークを作り上げ、使わなかった脳細胞は次第に減らしていきます。記憶は脳細胞

のネットワークによって作られますので、多くのネットワークを持つことは認知症を予防するように働きます。

認知症にはタイプがありアルツハイマー型認知症が70%と最も多く、脳血管性が20%、レビー小体型が5%、前頭側頭型（ピック病など）が1%、その他が4%です。アルツハイマー型では、脳内にアミロイドβやタウ蛋白が凝集して、脳細胞を壊して認知症を起こします。認知症は年齢が

ら脳細胞が傷みやすい高血圧症や糖尿病、脳梗塞など、生活習慣病の予防・治療は認知症を減らすように働きま

す。日常生活の工夫では社会とのつながりを保ち、脳の活動を活発にしておくこと認知症の予防に有用です。

私たちの脳細胞数は乳児期に最も多く、成長につれて細胞同士の間

隔が低下するフレイルは認知症の促進因子と

なっています。

運動も体力の維持と共に、認知症の予防に大事です。歩行速度

と認知症の発症には有意の相関が認められて

おり、また体力や筋肉

量が低下するフレイル

は認知症の促進因子と

なっています。

私たちが脳細胞数は

量が増えることで、

白が凝集して、脳細胞を壊して認知症を起こ

します。認知症は年齢が

長につれて細胞同士の間

隔が低下するフレイル

は認知症の促進因子と

なっています。

生活習慣病を予防・

治療するとともに、外出の機会を増やして体を動かし、またパソコンやスマートフォンを使って人と交流し、頭を働かせて認知症になりにくい生活をしましょう。

社会福祉法人



恩賜財団

済生会今治病院

今治市喜田村7丁目1番6号

<http://www.imabari.saiseikai.or.jp/>

☎0898-47-2500

