

認知症と生活習慣病 脳を健康に保つ生活を

札幌宮の沢脳神経外科病院
医師 丹羽 潤

認知症の患者さんは国内で500万人以上、2025年には約700万人に達する見込みで、アルツハイマー病はその6割以上を占めます。アルツハイマー病の原因にはさまざまな説がありますが、脳内にアミロイドβというタンパク質が異常に蓄積するのが原因の一つとされます。蓄積は発症の20〜30年前から始まり、蓄積がある人は症状がなくても将来発症する危険性が高くなると考えられています。

高血圧や動脈硬化といった生活習慣病は、脳梗塞や脳出血の原因となり、脳血管性の認知症リスクを高めることが分かっています。また、近年、糖尿病や肥満などがアルツハイマー病の発症にも大きく関わっていることが判明してきています。生活習慣の乱れが、脳の血流の循環不全などを招き、アミロイドβがうまく排泄されず、蓄積しやすくなるためです。

つまり、30代、40代の働き盛りからの生活習慣病対策は、高齢になってからの認知症を予防する効果が高いということです。米国心臓病協会では、認知症や認知機能の低下を防ぐために、7つの生活スタイル「ライフシンプル7」を提唱しています。これは①血圧を管理する②コレステロールを管理する③血糖値を下げる④運動をする⑤健康的な食事⑥標準体重を維持する⑦たばこを吸わないというものです。認知症の多くは、予防や遅延が可能です。不健康な生活スタイルを持つ人は、一つでも多く改善することをお勧めします。



地下鉄東西線「宮の沢」駅 5番出口から徒歩4分



西区

■診療科目/
脳神経外科・神経内科・整形外科
糖尿病内科・リハビリテーション科

■外来診療時間/
月～金曜 9:00～12:00・13:00～17:00 土曜 9:00～12:00

24時間救急対応

脳ドックあり

明日佳グループ
札幌宮の沢脳神経外科病院

札幌市西区西町南20-1-30 (旧国道5号沿い)

☎011-664-7111