



認知症予防の工夫

認知症という言葉はだいぶ一般的に用いられる言葉となってきました。名前が思いだせないなどの「もの忘れ」と「認知症」は医学的には区別される症状であり、認知症は治療方法と生活習慣によって予防と改善が期待できることがわかってきました。今回は、認知症について少しお話をしたいと思います。

「もの忘れ」と「認知症」。この違いは、「忘れた」という経験を覚えている場合、もしくは自覚している場合は「もの忘れ」。「忘れた」という経験を覚えていないことに加え、日常生活に支障が出ている状態を「認知症」と区別しています。「もの忘れ」は誰しもにおこるもので、脳に異常をきたしているわけではなく心配しすぎる必要はありません。それに対し認知症には、原因となる様々な疾患があります。最大の原因はアルツハイマー病で脳に神経細胞の委縮や脱落といった「変性」がみられ、変性型認知症と呼ばれています。また、脳出血、脳梗塞による認知症もあり、これらは脳血管性認知症に分類されます。

近年の研究により①生活習慣病（高血圧、糖尿病など）②喫煙③遺伝子が認知症のなかでも特にアルツハイマー病の危険因子であることがわかってきました。また、動脈硬化と密接に関係する高血圧は、脳血管性認知症の危険因子にもつながっています。

認知症は、非可逆性（もとに戻せない）であることから、認知機能の変化を早期に捉えることは、認知症の予防や治療を行ううえで重要です。認知機能低下とは具体的に6つの領域があります。

- ① 複雑性注意（複数の外的刺激があるなかで注意力が維持できなくなる。テレビがついているときに、会話ができなくなるなど）
- ② 実行機能（日常生活で計画をたてられない。意思決定を自らできない。）

- ③ 学習および記憶
- ④ 言語（単語が出てこない。文法的誤りがある）
- ⑤ 知覚—運動（以前からやりなれた活動が困難になる）
- ⑥ 社会的認知（社会的基準に無神経になる）

考え方によっては、認知機能低下6領域の逆の行動を心がけることで、脳の活性化、認知機能向上を期待することができますと言えます。①音楽に合わせて体を動かすなど、複数の外的刺激があるなかで、集中して物事を遂行する。②自ら計画を立て、実行に移す③なにか新しいことに興味を持ち、学習する④手紙を書く、文章をつくる⑤今までやっていた活動（料理や大工仕事、編み物など）を継続して行う⑥外部のコミュニティに参加する。外出の機会を多くし他者との関わりをもつ。

また、「下肢機能」と「栄養状態」を良い状態に保つことが認知機能低下予防に大切であるといわれています。高齢者の下肢機能は、歩行速度によりある程度評価することができます。歩行速度は歩幅と関連しているのですが、歩幅が狭い高齢者は広い高齢者に比べ、認知機能が低下する相対危険度が約3倍高くなるとの報告もあります。また、低栄養状態の方は高栄養状態の方と比べ、認知機能低下リスクが約2～3倍高くなっています。

認知症予防のために、日頃から適度な運動と適切な栄養状態が大切なことがわかっていただけたと思います。それに加え、認知機能を維持するために、脳の活性化につながる活動（社会参加）をすることが大切です。難しく考えずに、余暇を家の中で籠って過ごすのではなく、外にでていろんなものに触れ、刺激を受け取ってみることから初めてはいかがでしょうか？