

SBS 静岡健康増進センター公開講座 2024

聞いてなるほど!

# いきいきライフ

SBS 静岡健康増進センターの公開講座「聞いてなるほど いきいきライフ」の2024年度のシリーズ(全3回)がこのほど、静岡市葵区のしずぎんホールユーフォニアで始まった。第1回の前半は、静岡てんかん・神経医療センター脳神経内科副院長で静岡市認知症疾患医療センター長の小尾智一さんが「これでバッチリ認知症予防」と題して講演した内容を紹介します。

〈企画・制作/静岡新聞社地域ビジネス推進局〉

公益財団法人

SBS 静岡健康増進センター

〒422-8033 静岡市駿河区登呂3-1-1

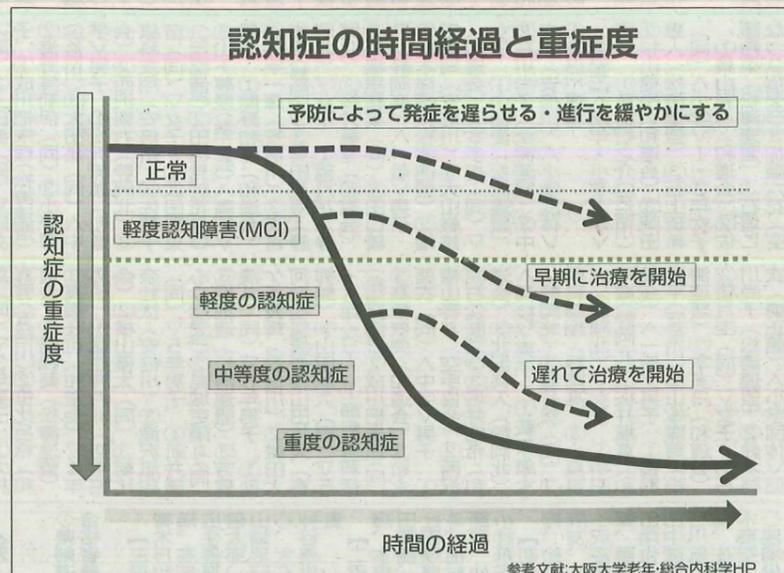
電話 ▶ 054 (282) 1109

URL ▶ <http://sbs-smc.or.jp>



## これでバッチリ認知症予防

主催 ▶ 公益財団法人 SBS静岡健康増進センター、静岡新聞社・静岡放送 後援 ▶ 静岡県、(一社)静岡県医師会、(一社)静岡県歯科医師会、(公社)静岡県薬剤師会、静岡市



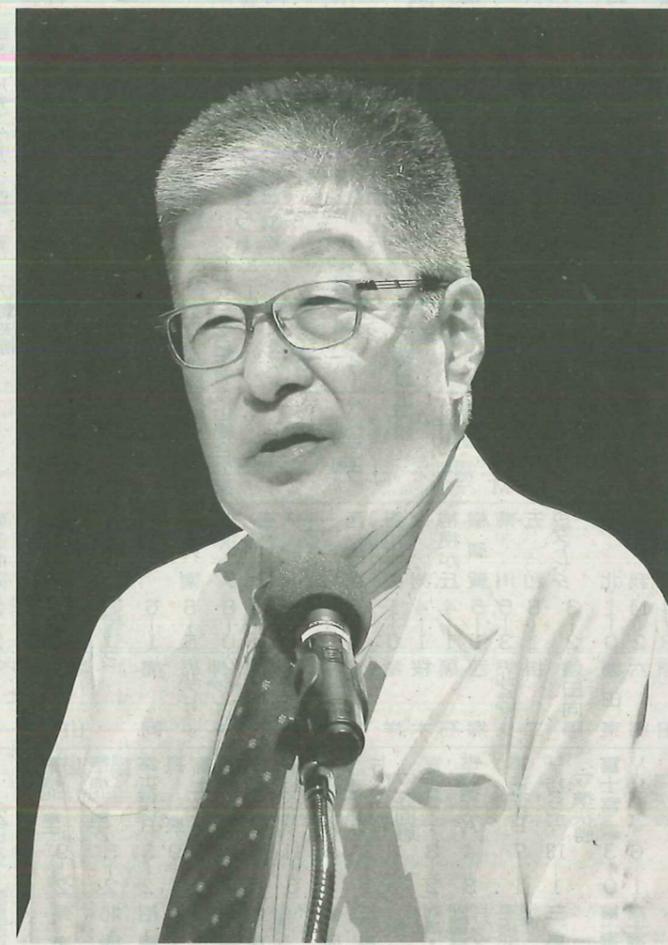
ADL)ができません。中度〜重度では、歩けない、階段を上れない、食事をとるのが難しい、入浴時に体を洗えない、排尿・排便のコントロールなどができなくなります。アルツハイマー型認知症のMCIに使用できる薬がレカネマブです。脳内のアミロイドを排除

認知症は、脳の細胞が死んでしまったり働きが悪くなったりしてさまざまな障害が起これり、生活上支障が出ている状態が6カ月以上継続する病気です。わが国の患者数で一番多いのがアルツハイマー型認知症。次いで血管性認知症、レビー小体型認知症、前頭側頭型認知症です。アルツハイマー型認知症は、脳にアミロイドという物質がたまるのが原因です。血管性認知症は、脳の血管が詰まったり切れたりして、脳細

胞に障害が起これり発症します。レビー小体型認知症はシヌクレインという異常タンパクが、前頭側頭型認知症はTDP-43という異常タンパクが原因です。認知症は、前段階の軽度認知障害(MCI)から軽度、中等度、重度と進行します。MCIになると、日常生活は行えるものの記憶力や集中力が次第に低下します。例えば細かいお金の計算ができず、いつも一万円札で払うこともあります。やがて軽度の認知症になると、お金の管理、電話の使用、洗濯、買い物など、手段的日常生活動作(I

アルツハイマー進行 早期投薬で制御可能

## 認知症リスク減らす14の予防策



静岡てんかん・神経医療センター脳神経内科 副院長 静岡市認知症疾患医療センター長

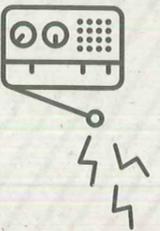
小尾 智一 さん

おび・ともかず 1985年、浜松医科大学卒業。聖隷浜松病院、東京女子医科大学等を経て89年、国立静岡病院神経内科。2001年、静岡てんかん・神経医療センター神経内科医長。13年、同センター診療部長、静岡市認知症疾患医療センター長併任。23年から現職。

「認知予備力」向上に 社会活動参加が重要

日本では昨年、「認知症基本法」ができ、国を挙げて対策に動いています。ただ、わが国の65歳以上の認知症の患者数推計は、10年前よりも下方修正されています。これは喫煙率の低下、減塩推進や降圧薬、高脂血症薬の治療の普及、女性糖尿病患者の減少、日常的な栄養管理や運動などへの意識の向上によるものです。

認知症には危険因子があり、一つ一つではそれほど大きな影響はないのですが、いくつも重なると大きなリスクとなります。つまり危険因子を取り除きコントロールすることが予防につながるのです。そこで本日は「14の認知症予防策」をご紹介します。まず「認知予備力を高める」。ヒトには認知予備力があり、認知予備力が大きいほど神経細胞も多く認知症に耐えられます。教育や社会活動



# 小尾智一さんの講演は

## SBSラジオで聞いていただけます。

11月10日(日) 18:30～19:00放送

SBSラジオ (1404kHz / 1557kHz)

参考文献: Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the Lancet Standing Commission

年齢	認知症のリスク(相対危険度)	影響なし = 1倍
若年 18～44歳	1.6倍	知的な仕事内容によりリスクが減る
中年 45～59歳	1.4倍	補聴器によりリスクが減る
老年 60歳～	1.6倍	支援者による効果は不定。スチロール化を試みる
社会的孤立	1.1倍	PM2.5などに注意
大気汚染	1.5倍	白内障手術などを行った方が良い
視力低下		
過度の飲酒	1.2倍	1日のアルコール摂取量が15g未満ならリスクが減る
肥満	1.3倍	しかし、認知症の発症と進行に伴い体重が減るから注意
高血圧	1.2倍	降圧薬によりリスクが減る
糖尿病	1.7倍	低血糖や、糖尿病が悪化したやせは認知症のリスクを増す
喫煙	1.3倍	喫煙をやめるのが最もリスクが減る
運動不足	1.2倍	週3回以上、1日30分の運動がリスクを減らす
頭部外傷	1.7倍	頭部を保護する必要がある
うつ	2.2倍	うつを治療するとリスクが減る
糖尿病	1.4倍	補聴器によりリスクが減る
悪玉コレステロール高値	1.3倍	コレステロールの薬物療法でリスクが減る

### 認知症のリスク(相対危険度)

認知症のリスクは、年齢とともに高くなります。しかし、生活習慣や環境要因によってリスクを減らすことが可能です。

例えば、過度の飲酒や肥満は認知症の発症と進行に伴い体重が減るから注意が必要です。また、糖尿病や高血圧は適切な治療によりリスクを減らすことができます。

認知症のリスクを減らすためには、生活習慣の改善が重要です。具体的には、適度な運動、バランスの取れた食事、十分な睡眠、ストレスの管理などが挙げられます。

また、社会的孤立や視力低下も認知症のリスクを増加させる要因です。支援者や家族のサポート、定期的な眼科検診などが有効です。

認知症の予防には、脳の健康を維持することが重要です。定期的な脳トレや読書、新しいことを学ぶなどの活動は、脳の神経細胞を活性化させ、認知機能を向上させる効果があります。

また、健康的な生活習慣を送ることも、認知症のリスクを減らすのに役立ちます。禁煙や適量のアルコール摂取も、脳の健康に良い影響を与えます。

認知症の診断は、専門医による評価が必要です。記憶力や認知機能の低下が持続的に続く場合、医師に相談してください。

早期発見・早期治療により、認知症の進行を遅くしたり、症状を軽減したりすることがあります。また、介護や支援サービスを受けることで、生活の質を向上させることも可能です。

### 認知症のリスクを減らすための生活習慣

認知症のリスクを減らすためには、以下の生活習慣を心がけることが重要です。

- 適度な運動:** 週3回以上、1日30分以上の運動を行うことで、認知症のリスクを減らすことができます。
- 健康的な食事:** バランスの取れた食事を摂り、過度の飲酒を避けることが大切です。
- 十分な睡眠:** 睡眠不足は認知症のリスクを増加させるため、適切な睡眠を確保しましょう。
- 社会的活動:** 家族や友人と交流し、社会的孤立を避けましょう。
- 視力の維持:** 定期的な眼科検診を受け、視力低下を早期に発見・治療しましょう。

認知症の予防には、脳の健康を維持することが重要です。定期的な脳トレや読書、新しいことを学ぶなどの活動は、脳の神経細胞を活性化させ、認知機能を向上させる効果があります。

また、健康的な生活習慣を送ることも、認知症のリスクを減らすのに役立ちます。禁煙や適量のアルコール摂取も、脳の健康に良い影響を与えます。

認知症の診断は、専門医による評価が必要です。記憶力や認知機能の低下が持続的に続く場合、医師に相談してください。

早期発見・早期治療により、認知症の進行を遅くしたり、症状を軽減したりすることがあります。また、介護や支援サービスを受けることで、生活の質を向上させることも可能です。

認知症の予防には、脳の健康を維持することが重要です。定期的な脳トレや読書、新しいことを学ぶなどの活動は、脳の神経細胞を活性化させ、認知機能を向上させる効果があります。

また、健康的な生活習慣を送ることも、認知症のリスクを減らすのに役立ちます。禁煙や適量のアルコール摂取も、脳の健康に良い影響を与えます。

### 小尾智一さん

静岡てんかん・神経医療センター 脳神経内科 副院長  
静岡市認知症医療センター 一室  
おひらけおひらけ 1985年、浜松医科大学卒業。脳神経内科専門医。2001年、国立静岡医療センターに転任。2011年、同センターの神経内科部長に就任。23年から現職。

### 認知症の予防

認知症の予防には、脳の健康を維持することが重要です。定期的な脳トレや読書、新しいことを学ぶなどの活動は、脳の神経細胞を活性化させ、認知機能を向上させる効果があります。

また、健康的な生活習慣を送ることも、認知症のリスクを減らすのに役立ちます。禁煙や適量のアルコール摂取も、脳の健康に良い影響を与えます。