

認知症の予防について

〔監修〕九州大学病院 精神科神経科 診療准教授 小原知之 先生

認知症の予防のためのポイント*

認知症は、**運動や食事などの生活習慣を改善し、生活習慣病をコントロール**することで、予防できる可能性があります。

アルツハイマー病の危険因子のうち、年齢はどうすることもできませんが、環境要因や生活習慣、生活習慣病は個人の努力で改善することが可能です。

認知症予防のためにできるのは、脳と身体をいつまでも健康に保つように、生活習慣病をコントロールして生活習慣を改善することです。具体的には、定期的な運動などの生活習慣がすべての成人に推奨されています。直接発病を予防したり遅らせたりできるかは不明ですが、これらが続けていくことは、長く健康を維持して幸せな人生を送ることにつながるでしょう。

認知症を予防する生活習慣

- 1 定期的な運動
- 2 野菜の多い多様性に富む食事
- 3 社交や知的な活動
- 4 糖尿病のコントロール
- 5 高血圧の改善
- 6 高コレステロールの改善
- 7 適正体重の維持
- 8 禁煙
- 9 抑うつ気分の治療



認知症の早期発見について

認知症の早期発見のポイント*

認知症の早期発見のポイントとして、季節に合わない服装をしていたり、怒りっぽくなるなどがあります。また、ご家族が最初の変化に気づいた様子としては、もの忘れが頻繁になるなどがあります。

軽度認知障害(MCI)の段階で治療を開始すれば今の状態を長く続けられるということを説明し、かかりつけ医あるいは専門医を受診するようにアドバイスしましょう。

早期発見のポイント

1. 服装がちぐはぐ

夏になっても冬の下着が袖口から見えるなど、季節感がわからなくなることもある。

2. 怒りっぽくなる

怒り方が以前より激しくなる。理由がわからずに悩むこともある。

3. 出不精になる

散歩に出て家に帰れなくなった経験があると、外出するのが心配になり、好きだった買い物や喫茶店通いも億劫になるようになる。

4. 「薬がない!」と訴える

話の内容がちぐはぐの場合は、“ひょっとしたら…”と疑い、可能な場合にはご家族にも事情を聞く。

5. 万引きをすることも

悪いという認識がない場合には、認知症も疑われる。

6. おしゃれをしなくなった

お化粧やおしゃれをしなくなることがある。

7. 支払いがいつもお札ばかりになる

消費税分を逆算しての支払いができなくなったり、小銭持ちになることもある。

* 久米明人, 山村恵子, 認知症 気づける わかるケアできる Q&A50, 11, じほう, 2016より改変

連絡先(医療機関名)



第一三共エスファ株式会社