

2025年には高齢者の5人に1人が患うと推定されている認知症。だが、生活習慣を整えることで、避けられることもあります。日常生活の中に潜む、認知症を招く恐れがある要因とは、どんなものでしょうか。



● 飲酒・喫煙・睡眠・・・ 日常に潜むリスク

認知症はアルツハイマー型が7割近くを占めています。複数の新薬の治験が進んでいますが、今のところ根治は困難とされています。よって、認知症は「予防する時代」となってきました。認知症の主な危険因子にはいろいろありますが、他にも大量の飲酒は脳を委縮させる恐れがあり、コレステロールや中性脂肪が適正値をはみ出す中年期の脂質異常症はアルツハイマー型の危険因子でもあります。最近では、肥満や高血糖、高インスリン血症もアルツハイマー型認知症と関連しているとのこと。

● 認知症の主な危険因子

①高血圧：中年期に高血圧の治療を行えば認知症の発症を2%減らせる。
②糖尿病：認知症に移行する割合は、糖尿病の人では2.87倍、糖尿病予備軍の人では4.96倍にもなる。



③喫煙：以前喫煙していた人も、現在禁煙中の人には認知症の危険率の上昇は見られなかった。

・高齢者でも禁煙によって認知症の発症率を5%低下させられる。

・全世界のアルツハイマー型認知症の約14%が禁煙によるものという報告もある。

④睡眠障害：何らかの睡眠障害を有する群では、アルツハイマー型認知症または軽度認知機能障害の相対危険度が

1.68に上昇する。

・睡眠中に何回も起きる高齢者は、6年後のアルツハイマー型認知症発症率が1.5倍上昇する。

● 食のバランスが大切

認知症の発症リスクを下げるには、大豆や緑黄色野菜、淡色野菜（玉ねぎやキャベツなど）、藻類、乳製品を積極的に食べるのが有効といます。コーヒーやお茶などに含まれるカフェインにおいても、接種したほうが認知機能低下が弱くなる傾向があるとされています。しかし、中長期にわたって認知症との因果関係が証明された食品はないよう

です。また、睡眠薬や胃薬服用や、梅毒などの感染症や、ビタミンB₁₂葉酸の欠乏、脳の髄液がたまる正常圧水頭症も原因になります。

●脳の健康を守るための四か条

- ① バランスのよい食事
- ② 摂取カロリーを守る
- ③ 塩分を控える
- ④ 間食、養分を控える



今は、超高齢化社会になってきました。世間では、老々介護が問題になってきています。更に認知症患者の介護は特に大変だと思います。そのため、どれだけ健康で長生きするかが大切です。昔に比べ、食事も生活習慣も欧米化してきて、生活習慣病が低年齢化してきていることはとても問題です。食事のみならず、運動にストレス発散など、自己管理をしっかりし、将来、健康で楽しい生活を送れるようにしたいものです

あおい調剤薬局