

脳を知る

□■184



小倉光博准教授

このコーナーでは、読者からのご意見、関心のあるテーマを募集しています。〒640-8154 和歌山市六番丁43ハピネス六番ビル 産経新聞和歌山支局（FAX 073・435・3018）までお寄せください。

先日、和歌山医大認知症センター主催の市民公開講座が行われ、多くの方にお越しいただきました。講演のテーマは「認知症の予防」についてです。参加されなかった人のため、ここで概略を説明しましょう。

厚生労働省の試算によると平成37年には認知症患者は700万人を突破、65歳以上の高齢者の5人に1人が認知症になるとされており、認知症はいまや国民のもっともありふれた疾患になりつつあります。それを受けて国は国家戦略として、「新たな認知症対策の政策である「新オレンジプラン」を打ちだしました。その趣旨は認知症の人が安心して暮らせる環境整備が主たる目標となっており、認知症にとって生活環境がいかに大切であるかがうかがえます。

認知症は脳卒中のように突然発症する病気ではありません。認知症の中で最も頻度の高いアルツハイマー型認知症は、発症する20年くらい前から脳に原因物質の沈着が始まるといわれています。

認知症 予防することは可能？



り、かなりゆっくりと進行する病気です。原因がわかっても、今のところ根本的に原因物質を除去する方法はありません。

それでは何の手立でもなく手をこまねいているだけでいいのでしょうか？ 予防することはできないのでしょうか？ そのポイントは生活習慣や環境に

あります。

明らかに脳の萎縮や機能低下が始まっている人でも、すべてが認知症になるわけではありません。たとえば、認知症になってしまった人の生活をみてみると、もともと、身の回りのことを人任せにして自分では何もしない積極性のない生活習慣をおくる性格の人に多いように見受けられます。また自身自身の病気、身の回りの生活環境や人間関係の悪化を機に急に症状が進行する場合もあります。

最近の研究では、適度な運動や、他人と交わり意欲や目的をもって取り組めること、また同時に2つ以上の課題をこなすこと、などが認知機能の向上に役立つと分かっています。これは、現役で仕事や家事をしていると自然と行われていることですが、仕事を引退して悠々自適の生活になると、どうしても心身ともに活動性が低下します。

軽度の物忘れや、日常生活において今までできていたことができなくなってきた軽度認知障害という状態になっても、それ以上症状を進行させずにいることは不可能ではありません。もう一度生活習慣を見直してみましよう。

(和歌山県立医科大学 脳神経外科 准教授 小倉光博)