

認知症 中年期から予防

「あれ、あれは……何だっけ」。簡単な固有名詞が出てこないという中高年は多いだろう。認知症は高齢者の病気というイメージが強いが、中年期から認知症の「芽」は育っており、早期からの予防が大切だといふ。40代の記者が調べてみた。(福士由佳子)

関心アリ!

東京都内のアルバイト男性(43)は最近、人の名前が思い出せない、言いたい言葉が出ないということが増えた。「自分も認知症になるかも、と不安になってきた。予防の活動があると聞いたが、参加には恥ずかしさも感じて悩む」

男性が関心を持っているのが、東京都新宿区に4月、



「健脳カフェ」で行われている体操のプログラム(東京都新宿区で)

■WHOによる認知症リスク低減の推奨指針

- 【生活習慣の見直し】
- ・身体活動
 - ・栄養
 - ・認知のトレーニング
- 【体の健康維持】
- ・体重の管理
 - ・高血圧、糖尿病、脂質異常症の管理
 - ・禁煙
 - ・適正な飲酒
 - ・難聴の治療や補聴器
- 【心の健康維持】
- ・うつ病の治療や服薬
 - ・社会参加と社会的な支援

音楽や体操 脳に刺激 ■ 暴飲暴食やめる

オープンした「健脳カフェ」。全国に約8000か所ある「認知症カフェ」は認知症の人や家族が集うのに対し、ここは「予防」に重点を置き、脳の健康づくりを目指す施設だ。音楽やカラオケで脳を刺激するプログラム、昔のことを思い出して学生と会話を楽しむ談話コーナー、体操教室、栄養士の食事講座などが開かれている。参加費1500円で2時間半利用できる。

「アルツククリニック東京」院長で、認知症治療に長年携わる新井平伊さんが監修し、中年期からの認知症予防に向けた情報発信の場として開設された。新井さんは「早期から予防に取り組みれば認知症の発症を遅らせ、発症しても進行を遅らせることが可能だ」と話す。認知症の手前で物忘れが進んでいるものの、仕事などに大きな支障はない「軽度認知障害」(MCI)の段階で生活改善や治療を行えば元に戻る人もいる。

高齢社会白書(2017年版)によると、65歳以上の認知症患者は462万人で7人に1人の割合だ。高齢化が進み、2025年には5人に1人になるとの推

計もある。

世界保健機関(WHO)は19年、認知症になるリスクを減らす手引を初めて公表した。加齢よりも、運動不足、栄養などの生活習慣、心の問題が認知症の要因になると指摘している。表。

慶応大准教授(神経内科)の伊東大介さんは「何かをすれば絶対に認知症にならないというものはないが、運動、栄養、睡眠、社会的な活動などを見直すことでリスクは低減できる。積極的に取り組んでみては」と助言する。

◇ 認知症予防に40〜50代から始めるべきことは何だろうか。「加藤プラチナクリニック」(東京)院長の加藤俊徳さんは「暴飲暴食をやめること」と断言する。糖尿病や肥満といった認知症の発症リスクを高める問題を引き起こすからだ。

軽視しがちなのが睡眠だ。「睡眠の質が良くないと、体も頭も休まらない。寝酒は最悪です」と手厳しい。運動については「意識して歩く程度でもやらない

よりはいい。毎日体を動かしましょう」と提案する。加藤さんは脳に刺激を与える一つの方法としてパズルやドリルの活用を勧めており、著書「45歳から頭が良くなる脳の強化書」(プレジデント社)などで紹介している。

「木」と「口」で「杏」といった、バラバラの字を組み合わせて漢字を作るパズルなどがある。記者が挑戦すると、当初は相当時間がかかったが、すらすら解けるようになった。

ただ、同じことを何度も繰り返すと効果は薄れるという。「脳は刺激にすぐ慣れます。40〜50代は仕事も家事も体が覚えて、無意識にでもできるようになっていってしまう。それがいけない」と加藤さん。「人と話したり毎日違う風景を見たりして、新しい刺激を求めることが、いつまでも衰えないコツですよ」

確かに、特に意識することなく日々を過ごしていた。自分も毎日何か一つ新しいことにふれるよう努力したい。