

# 健康な脳で過ごす

らしいかわら瓶

## ためには？

### 認知症とは？

脳は人間の活動のほとんどをコントロールしている司令塔です。それがうまく働かなければ、精神活動も身体活動もスムーズに運べなくなります。

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりしたためにさまざまな障害が起こり、生活するうえで支障が出ている状態のことを指します。

### 老化による「もの忘れ」と「認知症」はちがいます！

誰でも年齢とともに、もの覚えがわるくなったり、人の名前が思い出せなくなったりします。こうした「もの忘れ」は脳の老化によるものです。しかし、認知症は、何かの病気によって脳の神経細胞が壊れるために起こる症状や状態をいいます。そして認知症が進行すると、だんだんと理解する力や判断する力がなくなって、社会生活や日常生活に支障が出てくるようになります。



#### 認知症

まるごと忘れる

体験したこと

自覚していない

物忘れ

支障が出る

日常生活

それ自体忘れる

人・物の名前

だんだん進行

症状の進行

#### 加齢による物忘れ

一部分を忘れる

自覚している

支障はない

思い出せない

あまり進行しない

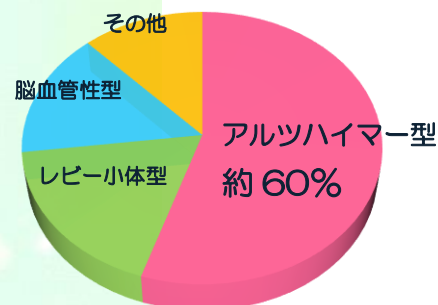


### 4人に1人！？

65歳以上の高齢者のうち認知症を発症している人は2012年時点で約462万人に上ることが厚生労働省の調査で明らかになっています。認知症前段階の高齢者も約400万人いると推計されています。65歳以上の4人に1人が認知症とその“予備軍”となる計算です。さらに、2015年1月厚生労働省により、2025年の認知症患者は、現状の約1.5倍となる700万人を超えるとの推計が発表されました。これに前段階の患者数を加えると、約1,300万人となり、65歳以上の3人に1人が認知症患者とその予備軍といえることになりそうです。

### 主な認知症の種類と原因

認知症の割合として最も多いアルツハイマー型認知症は、脳にアミロイドベータというたんぱく質がたまり正常な神経細胞が壊れ、脳萎縮がおこることが原因だと言われています。しかしながら、アミロイドベータが蓄積する原因については明確なことは分かっていません。



# 認知症にならないためには？

## まずは生活習慣を改善！

糖尿病患者はアルツハイマーの発症リスクが **4.6 倍**に

2 型糖尿病は、血管に障害を起こし脳血管性認知症とも関わりがあるとされていますが、アルツハイマー型認知症になるリスクも高いとも言われています。九州大学で行われていた研究の結果、2 型糖尿病と関係する高インスリン血症状態が、アルツハイマー型の原因と言われている、アミロイドβ 蛋白を分解出来なくする事がわかりました。そして糖尿病の人の発症リスクは、血糖値が正常な人より約 4.6 倍も高くなっている事も明らかになっています

## 活の見直し

○サバ・サンマ・イワシなどの青魚、マグロ、ブリ、うなぎ、サケ

DHA、EPAなどの不飽和脂肪酸が血液中のコレステロール濃度を低くして動脈硬化のリスクを下げる

○ゴマ、アーモンド・ナッツ類、緑黄野菜

ビタミンC、ビタミンEなどの抗酸化作用で血液をサラサラに

○大豆製品：レシチンが血中コレステロールや中性脂肪を低下させる。

○納豆：ナットウキナーゼが高血圧を予防

○緑茶：カテキンなどポリフェノールが多く含まれ、緑茶に認知症予防に効果があり

○カレー：クルクミン（ターメリックに含まれる）がβアミロイドを除去して認知症予防



## 運動

有酸素運動が有効

ウォーキング、水中ウォーキング、ヨガ、踏み台昇降運動

何事も楽しんで続けることが大切です。一日 30 分を目標に！

## 脳トレ

○簡単なパズル

○簡単な計算：単純な足し算、引き算

○麻雀、将棋、囲碁、オセロ

○読み、書き

○周りの人とのコミュニケーション

100-7=?

## こんな事例もあります

「趣味がある」「うつ状態でない」「料理を作っている」「他人の相談に乗っている」などの状態にあった人たちは健康状態がそうでない人たちに比べて5年後の健康状態がはっきり良かった結果が出たそうです。

趣味がある人はない人に比べて 2.2 倍

料理をしている人は 3.3 倍

他人の相談に乗っている人は 2.2 倍



お薬のこと以外でも何でも  
ご相談ください！  
**ライフ調剤薬局**