

T-P E C健康ニュース

発行：ティーペック株式会社
長野県建設国民健康保険組合

今月のテーマ 『どんな病気が認知症につながる？』

認知症の予防に効果があるとして、ひところ「脳トレ」の問題集やゲームが大ブームとなったことがありました。簡単な計算問題やパズルを解くことで脳に刺激を与え、活性化しようというのですが、現在も高齢者施設などでは引き続きレクリエーションのプログラムとして取り入れている所も多いようです。

しかし、ブームが去ったいま、「脳トレ」が単なる老化による“もの忘れ”を防止することができても、実際に認知症を予防できるかという意見が分かれることでしょう。それは「脳トレ」自体に問題があるのではなく、アルツハイマー型認知症をはじめ多くの認知症の発症原因がいまだに解明されておらず、予防における効果の検証ができないためです。

とはいえ、最近では認知症を発症するまでの危険因子に対しては研究が進み、これまでいわれていた加齢や遺伝だけでなく、認知症を併発しやすい病気やよくない生活習慣が明らかになってきました。認知症につながる病気を知り、その病気にならないようにすることこそ、いまできる最大の認知症予防かもしれません。

認知症の原因となる病気

「認知症」は病名ではなく、病気の症状を指す言葉です。認知症の原因となる病気はいくつもありますが、最も多いのは脳の委縮が起こるアルツハイマー病で、全体の約半分を占めています。次いで、脳卒中による脳血管性の病気が20%、脳細胞内に「レビー小体」という特殊な変化が現れるレビー小体病が10%で、この3つを合わせると認知症全体の約90%を占めています。

脳卒中が原因となる脳血管性認知症を除き、脳細胞や神経の変性によるアルツハイマー病とレビー小体病は発症原因が不明なため、発症後に薬で進行を遅らせることはできるものの、ほとんどの認知症の予防法は確立されていないのが現状です。

認知症の原因となる病気の種類	左記の病気の原因
アルツハイマー病、レビー小体病、ピック病、パーキンソン病、ハンチントン病、進行性核上性麻痺、脊髄小脳変性症、皮質基底核変性症	脳細胞や神経の変性
脳卒中(脳梗塞、脳出血)	動脈硬化
脳挫傷、脳内出血、慢性硬膜下出血	頭部外傷
脳腫瘍、がん性髄膜炎	悪性腫瘍
髄膜炎、進行麻痺、ヤコブ病	感染症
ウェルニッケ脳症、アルコール使用障害、ペラグラ脳症、ビタミンB12欠乏症、肝性脳症、電解質異常	代謝異常や栄養障害
バセドウ病、橋本病、副腎皮質機能低下症	内分泌異常
突発性正常圧水頭症、低酸素脳症	その他

認知症と生活習慣病の関係

現在、日本人の死亡原因の2/3は生活習慣病によるものとされています。高齢者の生活習慣病は増え続けており、認知症と大きく関連していることもわかってきました。

認知症の中でも特に脳血管性認知症は動脈硬化による脳卒中が原因となるため、これまで最も生活習慣と関連が深い認知症といわれてきました。しかし、近年はアルツハイマー型認知症についても糖尿病や高血圧などの人がなりやすいことが指摘されています。そのため、認知症の予防にはまず生活習慣病にならない生活を送ること、また、生活習慣病の人はきちんと治療することが重要といえます。

認知症につながる主な生活習慣病・けが

【糖尿病】

糖尿病になってインスリンの分泌が低下すると血糖値が高いままになり、脳血管や脳神経に障害が起こりやすくなります。また、アルツハイマー型認知症の原因になるアミロイドβたんぱく質とインスリンに関係があることがわかっています。

【脂質異常症】

血液の中の中性脂肪やコレステロールが多くなると動脈硬化の引き金となり、脳血管性認知症の原因となる脳梗塞、脳出血などが起きやすくなります。

【高血圧】

血圧が高いと血管が傷み、動脈硬化などを起こしやすく、脳卒中などの原因になります。

【脳卒中】

脳の血管が詰まると脳梗塞になり、血管がもろくなっている場合は脳出血となる場合もあります。脳卒中になると脳細胞が傷つき、まひや言語障害が残りやすくなってしまいます。

【脳挫傷】

頭部に強い衝撃を受け脳本体に損傷が起こることで発症する病気です。多くの場合、脳内出血を併発しています。

認知症になりやすい生活習慣

● バランスの悪い食生活

不規則で偏った食生活は高血圧や脳梗塞などの生活習慣病になりやすく、認知症を発症する可能性が高くなります。抗酸化作用のある緑黄色野菜や魚などを、毎日積極的にとりましょう。

● 運動不足

適度な運動は脳への刺激となり、健康上でも多くのメリットがあるので、毎日の習慣にしたいものです。

ただ高齢者は無理なく自分に合った運動を続けるようにしましょう。

● アルコールの飲み過ぎ

アルコール使用障害の人など、長年にわたりお酒を過剰に摂取した人は脳が委縮し、認知症を発症する確率が高くなることがわかっています。しかし一方で適量の赤ワインはポリフェノールを多く含み、動脈硬化を予防して、脳血管性認知症を防ぐといわれています。

● たばこ

喫煙は、脳梗塞や動脈硬化による脳血管性認知症の発症率だけでなく、他のさまざまな認知症の発症率が上がることがわかっています。喫煙している人は一日も早く禁煙しましょう。



厚生労働省は今年、全国で認知症を患う人の数が 2025 年には 700 万人を超え、65 歳以上の人では 5 人に 1 人、今後 10 年で約 1.5 倍に増えるという推計を発表しました。しかし、このような認知症患者の急増はいまや日本だけではなく、世界規模で深刻な問題となっています。WHO（世界保健機関）は、2010 年の時点で認知症の人は世界全体でおよそ 3,560 万人と推定され、毎年 770 万人の人が新たに認知症と確認されており、4 秒に 1 人が世界のどこかで新たに認知症になっていると報告しています。

WHO はさらに「認知症は自然な老化現象の産物ではない」とのメッセージも発しています。がんをはじめとした生活習慣病と同じ意識で認知症をとらえ、適度な運動とバランスのよい食事、ストレスをためずにいきいきとした生活を送ることで、自分なりの予防をしていきたいものです。

<参考資料>

「みんなのメンタルヘルス」（厚生労働省ホームページ）

「認知症施策推進総合戦略（新オレンジプラン）」（厚生労働省）

『認知症 公衆衛生対策上の優先課題』（世界保健機関出版 2012・日本語訳／日本公衆衛生協会 2015）

『“認知症”でも大丈夫』（制作／社会保険研究所） ほか

原稿・社会保険研究所©