

Vol -10

2021.1月1日

今回は、ちょっと気になる



認知症の発症リスク について

久山町(福岡県)で50年以上にわたり継続中の生活習慣病疫学調査(久山町研究:九州大学)の成績から、我が国の地域高齢住民における認知症有病率の時代変化を明らかにし、その危険因子及び防御因子について報告された論文を参考にしました。

20210101PS

久山町 研究から みた認知症の 予防

AD:アルツハイマー型
認知症

VaD: 血管性認知症

以外に身近なところ気をつけることで、リスクが減少するんです



■ 糖尿病

糖尿病は脳動脈硬化の進展、糖毒性による酸化ストレスの増大、インスリン代謝障害など、様々な機序を介して、VaD及びADの発症に影響を与えていると考えられています。近年、我が国では糖尿病が急増しているが、それが認知症、特にADの有病率上昇の背景にあることが伺えます。

■ 高血圧

VaDの発症リスクは中年期血圧レベルの上昇とともに直線的に増加しています。中年期及び老年期の血圧レベルの上昇とADの発症の間に明らかな関連は認めなかったが、老年期におけるVaD発症の危険因子であり、中年期からの厳格な高血圧管理が将来のVaD発症の予防に重要と考えられます。

■ 運動不足

久山町研究は余暇時あるいは仕事中の運動量の多い群はADの発症リスクが有意に低下することを世界に先駆けて報告した。その後、海外の多くの研究でこの関連が確認され、運動が認知症の有意な防御因子であることはほぼ定説になっています。

■ 食事性因子

主食（米）に偏らない、野菜が豊富な日本食に牛乳、乳製品を加えた食事を心がけることが認知症のリスクを減らすうえで有効であることが示唆されました。

■運動不足



軽いウォーキングでも続ければ効果がある

認知症を予防するために、どのような運動をどれだけ行えば効果的かはよく分かっていない。これまで運動は中強度以上でないと効果を得られないとみられてきた。米国の運動ガイドラインでも、ウォーキングなどの中強度以上の運動を週に150分間行うことを推奨している。

今回のボストン大学医科大学院の研究では、そのハードルは考えられている以上に低いことが示された。

中年期の運動が決め手になる

脳の老化を抑えるためには、とにかく体を動かすことを習慣にすると良いことが分かりました。軽い運動であれば続けやすく、目標を達成しやすくなります。多くの人にとって希望をもたらす結果になりました」と、ボストン大学医科大学院のニコル スパルタノ氏は言う。

スパルタノ氏らが過去に行った、平均年齢40歳の1,583人を対象とした研究では、認知症の原因と

なる脳の萎縮を予防するために、中年期の運動が決め手になることが明らかになっている。

運動によりインスリン抵抗性を改善できる

血糖コントロールが正常な人に比べ、数値が高い人では加齢とともに認知機能が低下していた。認知機能の低下はHbA1c値と直接的に関連しており、HbA1c値が高いほど認知機能が低下しやすいことが明らかになった。この関連は糖尿病と診断されていない糖尿病予備群の段階でもみられるという。

HbA1c値が高いほど認知機能が低下、良好な血糖コントロールが認知症リスクを減らす

運動の脳への効果に、「インスリン抵抗性」が関わっていることが、最近の研究で分かってきた。

2型糖尿病の原因のひとつであるインスリン抵抗性とは、肥満や運動不足などが原因でインスリンが効きにくくなり、ブドウ糖が細胞に十分取り込まれなくなった状態だ。日本医療・健康情報研究所

■糖尿病

■ 高血圧



高血圧が脳血管性認知症の危険因子の一つである、ということは他の研究でも明らかにされていますが、一方で「高血圧に対しての降圧剤を用いた治療によって認知症を有意に予防できるのか」「降圧剤の種類によって認知症予防に差があるのか」「どのくらいの血圧に保てば認知症を予防できるのか」というデータについてはまだ出ていないため、現在も研究および議論が続けられています。

出典：公益財団法人 長寿科振興財団「高血圧と認知症予防」

■ 食事性因子

認知症の予防になる食べ物



魚

カレー

緑黄色野菜、豆類、果実類

コーヒー

緑「茶」

赤ワイン

自分で調理することもお勧めです

認知症の予防に効果的な食品の一例

EPA・DHA	アジ、イワシ、サバ、サンマ、マグロ、ハマチなど	
ビタミンC	アセロラ、レモン、イチゴ、グレープフルーツ、レバー、ジャガイモ、サツマイモ、レンコンなど	
ビタミンE	アボカド、カボチャ、玄米、サツマイモ、春菊、タケノコ、ニラ、ピーナツ、ホウレンソウ、サバ、サンマなど	
βカロテン	青ネギ、アスパラガス、オクラ、カボチャ、小松菜、シシトウガラシ、春菊、ピーマン、ホウレンソウ、トマトなど	

出典：一般財団法人日本食生活協会「高齢期の食生活」

●認知症のリスクを上げる食べ物

・肉の脂身（ラードやヘッド）

・マーガリン

・ショートニング

（動物油や植物油を原料としたクリーム状の食用油脂）

・ファーストフードや市販のお惣菜、菓子類、菓子パンなど中心の食事の過剰摂取

飽和脂肪酸



一般に固形で乳製品や肉などの動物性脂肪に多く含まれています。摂り過ぎると高脂血症や動脈硬化などの原因になる恐れがある。

トランス脂肪酸の過剰摂取



血中のLDLコレステロールを増やし**動脈硬化**を引き起こす要因となる

●認知症のリスクを下げる運動

運動することで認知症リスクが低下するという多数の研究成果があり、運動が認知症予防では一番確実な方法です。では、なぜ運動が脳に効くのか？ 運動することは筋肉を動かすことです。そうすると、筋肉から或る指令が出て、神経細胞を育てるホルモンが脳で増えます。こうして神経細胞、とくに記憶と関連した海馬の神経細胞が増えます。そして記憶力がアップします。また、運動で脳が大きくなる（容積アップ）も示されています。逆に、体を使わない状態（たとえば寝たきり）では、脳が萎縮していきます。筋肉や骨と一緒に、脳は体を動かすことで維持されるのです。

出典：公益法人長寿科学振興財団 健康長寿ネット

では、どんな運動が有効かという、筋肉を使うのが目的ですから、どんな運動でもOK。ジムに通うのも、外を走るのも素晴らしいですが、家の中でも運動できます。それではとっておきを紹介しましょう。

例えば

- ①床の雑巾がけ
- ②ゴシゴシ手洗いする洗濯
- ③ジョギング

例) 「朝ドラその場ジョギング」朝ドラの15分間のその場ジョギング毎日の習慣になるとさらに効果的。

ポケット
セミナー VOL. 10

介護研究・研修東京センター
センター長山口晴保氏～DCnetの記事より

小規模多機能ホームとは・・・ 通い 泊まり 訪問

高齢者の暮らしで必要とされる①ホームヘルプ、②デイサービス、③ショートステイの機能を。地域に密着した小規模の一つの事業所で実施し、顔なじみの関係で、その方に対応することで混乱や緊張を回避することが期待されているところ（事業）です

