から始める

厚生労働省によると、2025年には認知症患者は700万人を突破するといわ れています。これは65歳の高齢者のうち5人に1人の計算になります。本シ -ズでは、現役世代の今のうちから、認知症にかかるリスクを減らすための ヒントを紹介します。



認知症のリスクが高く、今からしっかり対策をとる必要があります。

*1985年から実施している福岡県の久山町住民を対象とした認知症の疫学調査

いう調査結果が出ていますが、

かってきました。九州大学の*久山町研究によると、糖尿病の人は約2倍認知症になりやすいと

、高血圧の場合、中年期

から血圧が高かった人は、約10倍も血管性

認知症は予防できないと思われがちですが、最近では生活習慣病と深い関係があることがわ

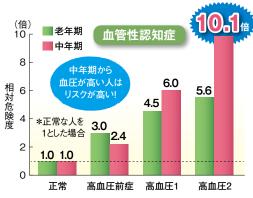
高血圧、とくに中年期(50~64歳)の 高血圧は血管性認知症の危険因子である

高血圧のレベルと認知症リス



アルツハイマー型認知症

脳にアミロイドβなどの特殊なたんぱく質がたまり、神経細胞が壊 れてしまうことによっておこる認知症。女性に多く加齢や遺伝も関 係している。



血管性認知症

しょう。血圧をしっかり管理することが脳の血管を

、将来の認知症予防につながります。

治療を途中でやめてしまった人はすぐに受診しま

「要治療」と判定されたのに放置している人、

診で

活習慣の改善に努めることが大切です。

。また、

健

脳梗塞や脳出血、慢性的な脳血流低下など、脳の血管障害に よっておこる認知症。男性に多い。

*わが国における高齢者認知症の実態と対策:久山町研究(九州大学 大学院医学研究院)

ひ今のうちから、

、減塩(高血圧の人は1)

日

I 6g未

|減量(肥満の場合)

禁煙、

適度な運動等

ることができます。

血圧が高めといわれた人は、

大幅にリスクを下

を管理することによって、

すが、

血

管性認知症は中年期よりしつかり

血圧

部分もあり

完全に発病を防ぐことは難しいで

、ルツハイマー型認知症は、

まだ解明されていな

九州大学大学院医学研究院 衛生・公衆衛生学分野

教授 二宮 利治



は も

ら高血圧になった人よりも血管の障害をうけ ら血圧が高い状態が継続している人は、 ダメージを受け、その結果として認知症を発症 障害が進行しやすいため、 きたり、血管障害により脳の血管が細くなり こる認知症です。脳の血管がつまったり出 下出血や慢性的な脳血流の低下などが原因で すいため、リスクが高まると考えられます。 症になりやすいことがわかりまし ります。 ・ |流低下が長期間持続すると、脳の神経細胞 高まります。 年齢による影響があり 圧が高い できることは? まだ元気な今のうちから 血圧が高いと脳血管の動脈硬化や 人は しかし、 老年期に 高血圧と認知症の関係 必然的 中 なって 年 に認知症リスク 期 た 血 、老年期 中年期 管性認知 血 64 血管 が 脳

管性認知症とは、脳梗塞や脳 血 圧 0) す は、 61 **ന** な ぜ 血 出 性 血 認 くも 知 症

かかりや

6