



認知症予防

医師 大神 博央

今回は認知症予防についてお話ししたいと思います。厚労省の調査で、2012年時点の65歳以上の認知症の有病率は15%であり、全国の認知症高齢者数は約462万人と推計されました。また、認知症を発症する前段階とみられる軽度認知障害（MCI）の高齢者も約400万人と、合計して862万人の方がなんらかの認知機能障害を有していることが分かりました。

この調査結果は、当初の厚労省の将来推計を大幅に上回る結果であり、昨年6月1日の全国紙一面に大きく報じられたので、覚えていらっしゃる方が多いかもしれません。そんな影響もあってか、「認知症は予防できる」といった主旨の本やマスメディアの報道が散見されるようになってきました。それぞれの認知症予防を実践することはとても良いことだと思うのですが、認知症になるかもしれないという人の不安につけこんで、高価なサプリメントを販売したり、本を売ろうとすることが実際に起こってきています。それでは、科学的見地から、本当に価値のある、または費用対効果のある認知症予防はあるのでしょうか。

結果としては、残念ながら“明らかに科学的根拠のある予防法”というのはありません。強いて言うならば運動は価値があるものと考えられます。

1.運動

「週3回、1回30分の有酸素運動で予防効果ある」という報告や「アルツハイマー型認知症の発症率は1日400m未満の歩行は3200mの2.2倍多い」といった報告があります。1日20分以上の散歩を勧める報告もあります。



2.食事（サプリメント含む）

青魚（特に鮭はよい） ω -3不飽和脂肪酸（DHA, EPA）、緑の葉野菜（ホウレンソウ・ケール・レタス）アブラナ科野菜（ブロッコリー・キャベツ・カリフラワー・芽キャベツ）トマト（リコピン含有）・ナッツ類、ブロッコリー（VitA.C.Eが豊富）、旬の野菜を新鮮なうちに食べる。地中海食（野菜や果物、ナッツ、オリーブオイル）、緑茶やポリフェノール（葡萄の皮のところにある）、カレー（クルクミン）、水は、弱アルカリがよい（水道水で問題なし）。アーモンド（薄皮つき）。

旬のものを旬のうちに、バランスが大事！食事はよくかむこと。噛むことによって脳血流が増加するとの報告あり。

サプリメントのイチョウ葉エキス、フェルガード（フェルラ酸）、ブルーベリーなどは、アルツハイマー型認知症の成因と考えられるアミロイドの沈着を抑制したという報告はありますが、十分な科学的根拠があるとは言い難い。お金に余裕がある人向き。最近では鳥の胸肉などから発見された疲労回復物質である「イミダペプチド」に抗認知症効果があるのではないかと報告されている。

3.生活習慣病

糖尿病、高血圧、脂質異常症、肥満の予防と治療は必須です。これらにより脳血管が閉塞すると脳内のアミロイド沈着が促進されるとも言われています。

4.その他

生活リズムを正す。睡眠時間は十分にとる。生き甲斐を持ち、楽しく生活。対人交流を増やす。右脳を鍛える。歌、絵画、他の芸術、生涯学習

上記のように、さまざまなことが認知症予防に良いと考えられていますが、私見では「生きる動機づけ」が最も大事だと思っています。神経ホルミシス理論というものがあります。大雑把にいうと、従来“ストレス”と考えられたものへの生体の適応過程において、適応前後では生体が“強くなる”と考えられる理論です。私事では時に山を走って登ったり、フルマラソンをしたりしますが、運動能力以上に私の脳が“刷新されるような”感覚があります。

	医療法人百花会 上野公園病院
	通所リハビリ ふきのとう 居宅介護支援センターうえの
ホームページアドレス	
http://www.uenokoen-hospital.jp/	
E-mail	
uenokoen-hp@giga.ocn.ne.jp	



メラビンの法則

精神保健福祉士 宮本 秀和

精神科病院で働くということは、信頼関係や人と人の繋がりがとても重要な職場です。また、春になると新しい環境や今までと違った人間関係が生まれることも多いです。人が相手を受け入れるまでの法則としてメラビンの法則というものがあります。

見た目や表情などの外見	視覚情報	55%
話し方や温室	聴覚情報	38%
話の内容	言語情報	7%

という法則であり、この上記割合を見ても視覚情報や聴覚情報が人と接する上でとても重要な要素であることがわかります。

会社で営業をしている方が、外見や話し方など第一印象をととても大事にすることも、この法則を見ればよく分かります。慌ただしい話し方やイライラした表情はすぐに初対面の相手には伝わりますので、そういった場合には深呼吸しリラックスしてから、人と接する事が大事です。

ふきのとうだより



朝方の冷え込みはありますが、日中は薄着をしないと汗をかく様な気候となってきました。春の心地よい陽気に誘われて、デイケアの皆さんとお花見に出かけてきました。市内のお花見スポットへ足を運び、ソメイヨシノや八重桜を堪能しました。ソメイヨシノは雨の関係もあり見頃を十分に楽しむ機会を逃してしまいましたが、八重桜は天候にも恵まれてお弁当を持って行くことができました。公園内や中野川沿いを散策しながらのお花見はとても風情があり、皆さんたいへん喜んでいただけました。春の季節行事は来年の春までお預けとなるので少し寂しい気持ちもしますが、1度1度の行事を満足し楽しんで戴けるように今後も努めて行きたいと思います。