

第89回生活習慣病セミナー



こころの診療科主任部長

宿南 憲一

(しゅくなみ けんいち)

✓ 認知症と生活習慣病について

認知症の発症には、遺伝子レベルから生活習慣病や環境要因まで様々な要素が関与していることが疫学的な研究により分かってきました。本稿では、生活習慣病のみならず食事、運動、アルコール摂取、喫煙などの生活のスタイルと認知症の関連について紹介します。

認知症は生活習慣病の延長線上にあります。中年期の高血圧症、糖尿病、脂質異常症、肥満は、老年期の認知症発症リスクを有意に増加させると報告されています。これらの生活習慣病が全ての認知症に関与しているわけではありません。例えばアルツハイマー型認知症は、耐糖能異常を併存しているだけで発症リスクが高まり、高血圧症の有無には依存しないとも言われています¹⁾(図1)。認知症発症が低リスクとなる食事摂取は、大豆・大豆食品、緑黄色野菜、淡色野菜、海藻類、牛乳・乳製品の摂取量を多くし、米・酒を少なくするパターンであることが分かってきました¹⁾(図2)。

運動は認知症発症の低リスク化に貢献し、習慣となっていることが大切です。通常の歩行よりも高い強度の運動を週3回以上行っている人は、全く運動しない人と比べて認知機能障害や認知症を発症するリスクが有意に低下します²⁾。アルコール摂取に関するメタ解析では、少量の飲酒に認知症の発症予防効果が認められ、そのリスク比は認知症全体では0.63、アルツハイマー型認知症が0.57、血管性認知症が0.82でした³⁾。喫煙は、中年期から老年期にかけて喫煙を続けた場合、約3倍の認知症発症リスクが生じると報告されています¹⁾。

以上、認知症は新しい生活習慣病と言えます。今後、さらに追跡研究が行われ認知症予防に繋ぐことが期待されます。

文献
 1) Ozawa M, et.al. *Am J Clin Nutr.* 2013
 2) Laurin D, et.al. *Arch Neurol.* 2001
 3) Peters et.al. *Age Aging.* 2008

図1.耐糖能異常・高血圧と認知症発症リスク

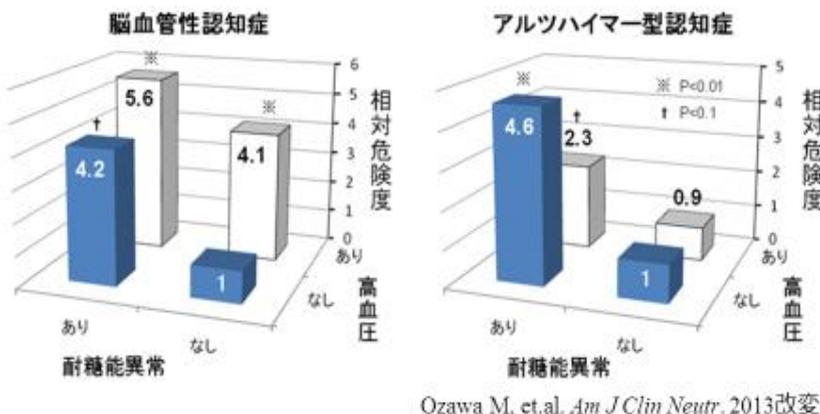


図2. 認知症予防のための食事（影響の大きさを数値化）



2014.6.29の毎日新聞から引用

生活習慣病指導者研修会

開催日時：3ヶ月に一度、水曜日の18時～開催

最新の話題などを様々なテーマで行っています。奮ってご参加ください。

お問い合わせ先：地域医療連携室 TEL：0776-28-8521

