

# アルツハイマー型認知症の予防は 「食事・運動・楽しむ・睡眠」

「2025年問題」、日本は、国民の3人に1人が65歳以上の高齢者という、かつて人類が経験したことのない「超・超高齢化社会」に入ります。

1960(昭和35)年生まれの人が65歳を迎えます。昭和35年は第二次世界大戦終戦後15年が過ぎ、戦後復興は大幅に進み人口急増中でした。カラーテレビ放送が始まり、池田内閣により所得倍増計画が発表され日本中が若く、元気な社会でした。

2025年以降は団塊世代(1945年頃～1949年頃生まれ)、ポパイ・JJ世代(1952年頃～1959年頃生まれ)、新人類世代(1960年頃～1964年頃生まれ)、バブル世代(1965年頃～1969年頃生まれ)が次々に65歳を超える時代なのです。団塊世代は80歳を超えます。

そして2025年頃には、高齢者の5人に1人が、認知症にかかっていると厚生労働省は予想している(現在は高齢者の7人に1人が、認知症者かその予備軍)。その数は、650万人から700万人にも上るといふ。長い長い時間をかけてゆっくり進んでいく認知症のアルツハイマー病。**高齢になればなるほどリスクは高まります**。認知症は病名ではありません。認知症とは、認知や記憶、判断に関する能力が低下した状態をさします。

**時間感覚を失ったり物忘れが激しくなったり、幻覚、暴言、暴力がみられはじめ、愛する人がまったく別人格になっていくシヨック**は家族にとって耐えがたいものです。さらに症状が進み、ところ構わずの排便や、夜中に一人で外出する徘徊が始まれば、介護者はもうまともに眠ることさえできなくなります。認知症を引き起こす病気で、日本で最も多いとされているのがアルツハイマー病。アミロイドβと呼ばれるタンパク質がその原因物質と考えられています。このアミロイドβが脳全体に蓄積することで、脳が萎縮し認知症を発症するのです。

人間の脳には1000億個以上とも言われる膨大な数の神経細胞が集まっています。アルツハイマー病では、この神経細胞が大量に減少・死滅するために、脳の働きが低下することから発症します。アルツハイマー病の病変がはじめに現れるのは、認知機能のうち記憶に関わる働きを担う海馬という部位です。そのため、アルツハイマー病になると、「物忘れが増える」などの症状が見られるようになるのです。病変は、長い時間をかけて、海馬から表面の大脳皮質に広がっていきます。大脳皮質の各部位は、固有の情報処理機能を担っており、部位によっては情報の統合も行っています。病変が大脳皮質のある部位におよぶと、その部位の機能に障害が生じ、それが症状となって現れてくるのです。

アルツハイマー型認知症を予防する上で重要になるのが、その危険因子を抑えることです。

高血圧と糖尿病、運動・睡眠不足がアルツハイマー病の危険因子といわれていますが、高血圧と糖尿病は生活習慣病の代表的なもの。つまり、アルツハイマー型認知症の予防は、生活習慣病を予防することでもあるのです。

**糖尿病はアルツハイマーの予備軍です。**

**野菜や魚を食べ、コーヒーや緑茶を飲もう**

生活習慣のなかでも、まず気になるのが食事です。ふだんから野菜や魚を多く食べている人はそうでない人よりも、アルツハイマー病になる確率が低いことがわかっています。

どんな野菜でもいいので、野菜をたくさん食べるようにしましょう。くわえて、果物もよいとされています。野菜や果物に含まれるビタミンC、E、βカロテンは脳の老化を防ぎ、アミロイドβの生成を抑制します。

メインディッシュには肉よりも魚がおすすめです。サバやアジなどの青魚に含まれるDHA、イワシやマグロに多く含まれるEPAといった不飽和脂肪酸にはアミロイドβの生成を抑え、脳の血流をよくする働きがあります。とくに、サバとイワシはDHAとEPAともに多く含んでいます。

**1日30分のウォーキングを心掛けよう**

アルツハイマー病の予防には、適度に体を動かすことも大切です。運動することによって、アミロイドβが分解されて溜まりにくくなります。とくに、有酸素運動は全身の血液の循環を改善し、細胞を活性化させます。

したがって、日常的に運動する習慣のある人はない人よりも、アルツハイマー病になるリスクが低いのです。有酸素運動には水泳やジョギングなどがありますが、最も手軽に始められるのがウォーキング。1日30分程度、週5日を目安に、大きめの歩幅で早めに歩くことをおすすめします。

**「楽しむこと」が一番大事！**

こうした食事や運動に加えて、日々の生活習慣として取り入れたいことが2つあります。それは、頭を使うことと人とつきあうこと。新聞などの活字を読む、将棋やボードゲームをする、楽器の演奏をする・習うなどの知的活動をよく行っている人はアルツハイマー病の発症リスクが低くなります。

また、身近な人と会話を楽しむ、仲間といっしょに趣味や習い事をするなど、さまざまな目的で人間関係を持ったり、社会的なネットワークにつながることで、アルツハイマー型認知症の予防に最も効果があります。

そして、何より大切なのが、これらの習慣を楽しむことです。気の合う仲間といっしょに運動や知的活動ができれば楽しく続けられますし、予防効果も高まります。

**「十分な睡眠」**

脳内で生じたアミロイドβは、通常、眠っている間に分解が進み、洗い流されていきます。睡眠不足が続くと、アミロイドβの排泄が不十分になるおそれがあり、沈着して老人斑の形成を早めることにつながります。

健康的な暮らしを楽しむことが、アルツハイマー型認知症の予防の基本です。楽しみながら、認知症発症の不安を減らしましょう。