

第11回

認知症にならないための生活指導をしよう

世界保健機関（WHO）の報告^[1]によると、2019年の世界の認知症患者は約5,500万人で、計算すると1.7秒にひとりが新たに認知症になっている。また、我が国の『平成29年版高齢社会白書』^[2]によれば、2012年の認知症患者は約460万人で、高齢者人口の15%を占めている。

一方、2021年の日本の65歳以上の高齢者人口は3,640万人（総務省統計局「人口推計」）であり、総人口の29.1%に達する。健康に年齢を重ねられれば良いが、認知症の要因のひとつは加齢であることから^[3]、超高齢社会で暮らす誰もが認知症になりうる。恐ろしいことに、2025年には65歳以上の5人にひとりが認知症になると推定されている。

認知症を未然に防ぐ（一次予防）ことができれば、国民のQOLが向上するうえに医療費を抑制でき一石二鳥だ。私は、認知症のモデル動物の作成、発症機序、治療薬などの研究をしてきた関係で、「認知症にならないためにどうしたらいいか？」について市民公開講座などで話す機会がある。その一端を紹介したい（【資料】）。認知症にならないために、私は下記のポイントをお伝えしている。

①**良い睡眠を取る**：睡眠中に脳のメンテナンスが行われており、神経ネットワークの効率化、記憶の整理、定着化が進み、アルツハイマー型認知症の原因物質であるアミロイドβが排泄され、ストレスも除去される。②**頭と身体を使う**：どのような趣味でもいいので、見たい、聞きたい、知りたい、行きたい、やりたいなど好奇心、挑戦する心を持ちつづけて行動する。好奇心は記憶力をアップし脳の老化を防ぎ、新しい学習は脳の体積を増やす。適度の運動をするとアミロイドβの蓄積を防ぎ、脳の神経細胞が増え、認知機能を高める。③**いつも明るく前向きに生活する**：外に出かけて人と接し、ミニ旅行や料理づくり、運動などをすると認知症の進行が抑えられる。逆にストレスは認知機能を低下させる。④**生活習慣病にならない**：肥満、糖尿病、

鍋島 俊隆

NPO 法人医薬品適正使用推進機構理事長／藤田医科大学客員教授／名古屋大学名誉教授／Al.I. Cuza 大学（ルーマニア）名誉教授

高血圧などの生活習慣病や喫煙、飲酒は血管性及びアルツハイマー型認知症の危険因子である。⑤**野菜、果物、魚を多く食べる**：これらの食材を使った地中海料理やこれらの食材とともに大豆や牛乳を使った食材、海藻が多めで、ご飯が控えめな日本食を食べると、アルツハイマー型認知症になるリスクが低くなる。

すでに江戸時代に尾張藩の横井也有（1702～1783）が以下のような『健康十訓』を提唱している。前述の①～⑤と相応する順に並べると、重複する内容が多く、その慧眼に感服する。

- ①少煩（または少憂）多眠（くよくよせずよく眠れ）、②少憤多笑（いらいらせず笑え）、③少欲多施（自身の欲望を控え人々に尽くせ）、④少衣多浴（厚着を控え日光浴や入浴をせよ）、⑤少車多歩（車ばかりに乗らず歩け）、⑥少言多行（文句ばかり言わず実行せよ）、⑦少肉多菜（肉を控え野菜を多くとれ）、⑧少糖多果（砂糖を控え果物を多くとれ）、⑨少塩多酢（塩分を控え酢を多くとれ）、⑩少食多嚙（満腹になるまで食べずよく噛め）

高齢者とその家族に向けて「認知症にならないための生活指導」を薬剤師が担えば、存在価値が高まると思う。私は、運営するNPOを通じ、市民に対する指導、公開講座などでお手伝いをしたいと願っている。ぜひ、お声がけをいただきたい。

【資料】認知症を防ぐには



作成：鍋島俊隆（イラスト出典：かわいいフリー素材集 いらすとや）

Profile なべしま・としたか

1973年大阪大学大学院薬学研究科博士課程単位取得退学。名古屋大学大学院医学系研究科教授、同大学医学部附属病院薬剤部部長（兼任）、名城大学大学院薬学研究科教授、名城大学比較認知科学研究所所長（兼任）などを経て、現職