

今回は、昨年8月に著名な医学誌「ランセット」で公表された、ロンドン大のリビングストン先生による最新研究を紹介します。

研究によると、認知症の45%は進行を遅らせたり軽減したりできる可能性があること、そのために早期介入すべき14の危険因子が示されました。

危険因子は年代別に集約されていて、18歳までの幼少期では「短い教育歴」、18歳から65歳までの中年期では「難聴」「LDLコレステロール値の高さ」「うつ病」「外傷性脳損傷」「運動不足」「糖尿病」「喫煙」「高血圧」「肥満」「過剰なアルコール摂取」、65歳以上の高齢期では「社会的な孤立」「空気汚染」「視覚の喪失」の14項目が挙げられました。とりわけ認知症発症との関連性が高い

▶ 認知症発症を高める危険因子とは



項目は難聴と高LDLコレステロールで、この二つの因子を予防することでそれぞれ発症を7%抑制できると推定しています。

難聴は聴力によるコミュニケーション障害が認知症発症促進の理由とされ、補聴器が発症リスクを軽減すると言われています。また高LDLコレステロールは、アルツハイマー病の原因物質と考えられるアミロイドβタンパクの蓄積や血管性認知症の原因である脳卒中との関係が指

摘されています。

その他注目すべき危険因子は外傷性脳損傷で、認知症の発症を2、3年早める可能性があり、そのため研究では、サッカーやラグビーなどのスポーツ時の頭部打撲・損傷を防ぐために保護具の着用や適切なルール設定を求めました。

危険因子14項目をそれぞれ吟味すると、生活習慣病のコントロール、禁煙、適度の飲酒、定期的な運動、人との交流・外出など、私たちがライフスタイルを見直し改善することで発症リスクを軽減する項目が多々あります。

リビングストン先生はこう締めくくっています。「報告書は、認知症のリスクを減らすためにできること、すべきことがもっとたくさんあることを明らかにしている。行動を起こすのに早すぎることも遅すぎることもなく、人生のどの段階でも影響を与える機会がある」と。皆さんも生活習慣を振り返り、認知症予防に心掛けてみてはいかがでしょうか。

(亀田北病院院長)