

## 認知症の予防



亀田病院 分院 亀田北病院  
宮澤 仁朗 院長

**略歴** 昭和62年、札幌医科大学卒業後、同大神経精神医学教室に入局。同大付属病院、伊達赤十字病院、ときわ病院を経て令和2年4月、亀田北病院に院長として着任。平成23年4月から4年3カ月、TV番組でレギュラーコメンテーターを務めた。日本精神神経学会精神科専門医。

認知症の患者数は2012年の厚労省の調査で462万人と  
言われ、さらなる増加が予想さ  
れています。認知症の原因はさ  
まざまですが、中でも半数以上  
を占めているのがアルツハイ  
マー型認知症です。今回はアル  
ツハイマー型認知症の予防を中  
心にご紹介します。

実はアルツハイマーが発症す  
る20年以上も前から原因物質と  
されるアミロイドベータたんぱく  
質が脳に多く蓄積されることがわ

かってきました。現在アミロイ  
ドPETイメージングという核  
医学検査で発症前に予測するこ  
とが可能となってきましたが、  
いまだ決定的なワクチンのよう  
な予防策は見つかっていません。  
ですから皆さんには今でき  
る認知症予防策として、次のよ  
うな日常生活を意識し実践して  
いただければと思います。

最も大切なことは日頃の生活  
で脳を使う、脳に刺激を与える  
ことです。なるべく相手と顔を

突き合わせて会話をすること、  
いろいろなおことに興味を持ち人  
間関係を広げ交流することが重  
要と言われています。散歩のよ  
うな少し汗ばむ程度の有酸素運  
動も有効です。特にしりとりや  
暗算をしながら同時に散歩する  
といった「ながら運動(デュアル  
タスク)」がおすすです。糖尿  
病や高血圧のような生活習慣病  
が認知症のリスクを高めますの  
で、かかりつけ医の先生のアド  
バイスに従い病気を上手にコン  
トロールすることも重要です。

食習慣では、バランスの良い  
食事を取ることほもちろんのこと、  
青魚のDHAやEPA、カ  
レーライスに含まれるクルクミ  
ン、赤ワイン(お酒が飲めない  
方は野菜ジュース)に豊富なポ  
リフェノールなどがアミロイド  
ベータたんぱく質の蓄積を防ぎアルツ  
ハイマーの予防となります。

最近の研究では睡眠中にアミ  
ロイドベータたんぱく質などの老廃物  
が排泄されることも分かっています。  
良い睡眠が重要なア  
ルツハイマーの予防因子として  
注目されています。夜更かしは  
厳禁です。

## 亀田病院 分院 亀田北病院

函館市石川町191-4 ☎0138-46-4651(代) <http://www.hakodate-kameda-hp.com>

■診療科目/精神科、心療内科、内科、リハビリテーション科、放射線科  
■診療受付時間/8:45~11:30、13:00~16:30  
■休診日/土・日曜・祝日(精神科、もの忘れ外来は初診の場合は問い合わせの上、来院を)

