

生活習慣病と認知症



監修：
東京都健康長寿
医療センター精神科
ふるた 光
古田 光先生

切っても切れない関係があります。

実は生活習慣病と認知症には、

1 生活習慣病が認知症のリスクを高める

生活習慣病とは、偏った食事や運動不足などの生活習慣を長年続けることが原因で発症する病気の総称です。代表的なものに肥満症、糖尿病、脂質異常症、高血圧症があります。

これらの生活習慣病は、血管が硬くなったり、血管の壁に脂などがたまることで狭くなったりし、血液の流れが悪くなる動脈硬化を引き起こしま



す。動脈硬化の初期は自覚症状が現れにくいため、知らず知らずのうちに重症化し、脳の血流が悪くなって血管性認知症を引き起こす原因になります。また、各種生活習慣病はアルツハイマー型認知症の危険因子でもあります。

2 動脈硬化予防に有効な食生活を

このことから、生活習慣病の予防・改善は、認知症予防のためにも不可欠であることが分かります。特に40～60代前半の中年期のうちから生活習慣病を招くような生活スタイルを見直していくことが重要です。

改善すべき生活のスタイルは、不規則な生活、ストレス、飲酒・喫煙、運動不足など様々ですが、中でも食事によるエネルギーの

過剰摂取や栄養バランスの偏りを改善していきましょう。

カロリーオーバーを防ぐためには、まず食事の時間を一定にし、間食や夜食を避けること。そして濃い味つけの物や揚げ物をなるべく控え、ゆっくり噛んで食べるようにしましょう。摂り過ぎに注意が必要な食材は、塩分の多い加工食品、脂質の多い肉の脂身や乳製品などです。

逆に、不足しがちな食物繊維とカリウムを含む野菜や果物、豆類、穀類を積極的に摂りましょう。食物繊維には糖の吸収を抑える働きがあり、カリウム

3 医師と二人三脚でコントロールを

には血圧を下げる働きがあるため、動脈硬化予防に有効です。

既に生活習慣病を発症している人は、生活習慣を見直すと共に、医師の指導のもと、必要に応じて薬物療法を行います。

海外の研究によると、降圧薬を使用することで、アルツハイマー型認知症や血管性認知症の

発症が抑えられる可能性があるという報告があります。また、血糖降下薬の中には認知機能を改善させる効果があると期待されている物もあります。

ただし年齢が高くなればなるほど、血圧の下げ過ぎなどが認知症のリスクを高めるとい報告も出ています。医師とよく相談した上で、よりよい改善方法を見つけていきましょう。

