

## 認知症にならないために

現在、認知症治療薬の開発が世界的に行われています。しかし、未だ実用化されたものはありません。そのため最近では、認知症の治療ではなく「予防」方法の研究が行われるようになってきました。我が国における認知症患者数は、団塊の世代が後期高齢者となる 2025 年には約 700 万人に急増すると言われていています。この急増の多くを占めるのは高齢発症のアルツハイマー病です。そこで今回は、この高齢発症のアルツハイマー病(混合性認知症を含む)に限定して、その予防方法について述べたいと思います。

アルツハイマー病のリスクファクター(危険因子)については、これまで各種研究から様々な要因が指摘されてきました。しかし現在、世界中で認められている一番の要因は「年齢」です。すなわち、認知症は病気ではなく「老化」の一形態かも知れないということです。老化に関しては、最近、日本老年医学会が提唱している「フレイル」という概念があります。これは簡単に言うと、高齢化に伴う体重の減少・筋力の低下などの身体的要素のほか、気力の低下などの精神的要素、独居などの社会的要素にも着目した概念です。フレイルと認知症の間には密接な関連がありますが、ここで重要なのは、フレイルは適切な治療や予防を行うことで改善する可能性があることです。また別のある調査では、家族関係や地域関係が良好なエリア(環境)では、他の都市部に比して BPSD(認知症に伴う暴言や暴力、興奮、徘徊、幻覚、妄想などの症状)が発症しにくいという報告があります。

以上のような事実を見ると、認知症の予防のためには良好な家族関係に加え、地域活動への参加、適度な運動をし、他人と会話を楽しむことが非常に重要と思われれます。加えて、食事をしっかりととり、十分な夜間睡眠をとることも大切なことと思います。

高齢者本人、介護者にとって、たとえ「物忘れはあっても」いいお祖父さん、いいお祖母さんでいることが望ましい生活と考えております。