

長崎川棚医療センター 東彼地区公開講座 「もの忘れ」の予防と対策

長崎川棚医療センター脳神経内科 福留隆泰

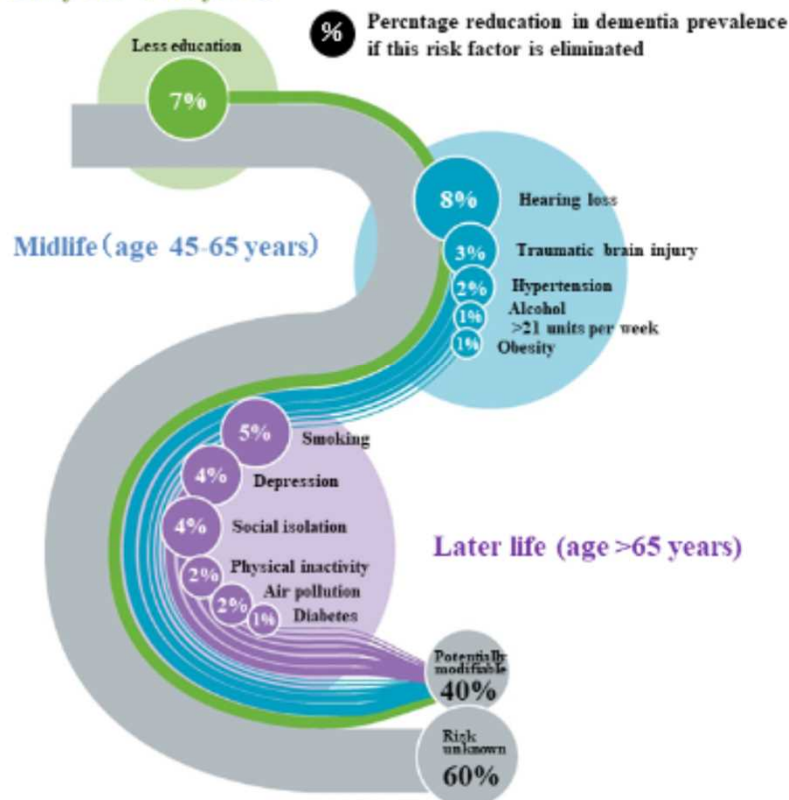
2023年10月14日

認知症は予防できる

認知症は12のリスク要因を改善することにより約40%が予防可能（ランセット委員会 2020年7月）

認知症予防の12のポイント

Early life (<45 years)



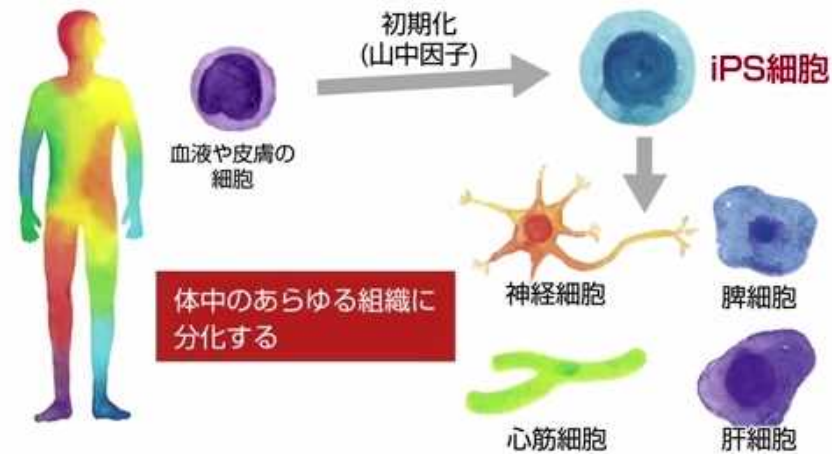
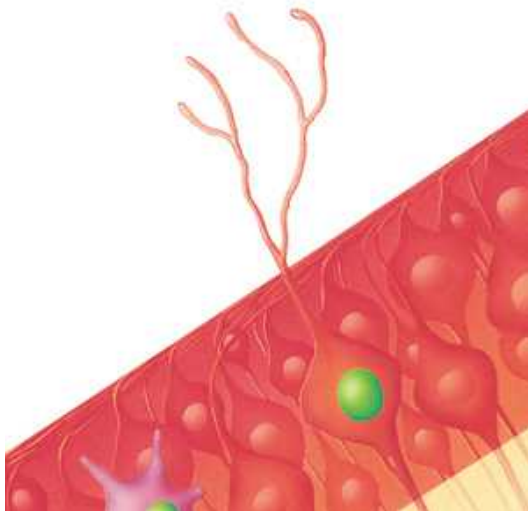
45歳未満
教育

45~65歳
難聴
・頭部外傷
高血圧
・過度の飲酒
肥満

66歳以上
喫煙
うつ病
社会的孤立
運動不足
・大気汚染
糖尿病

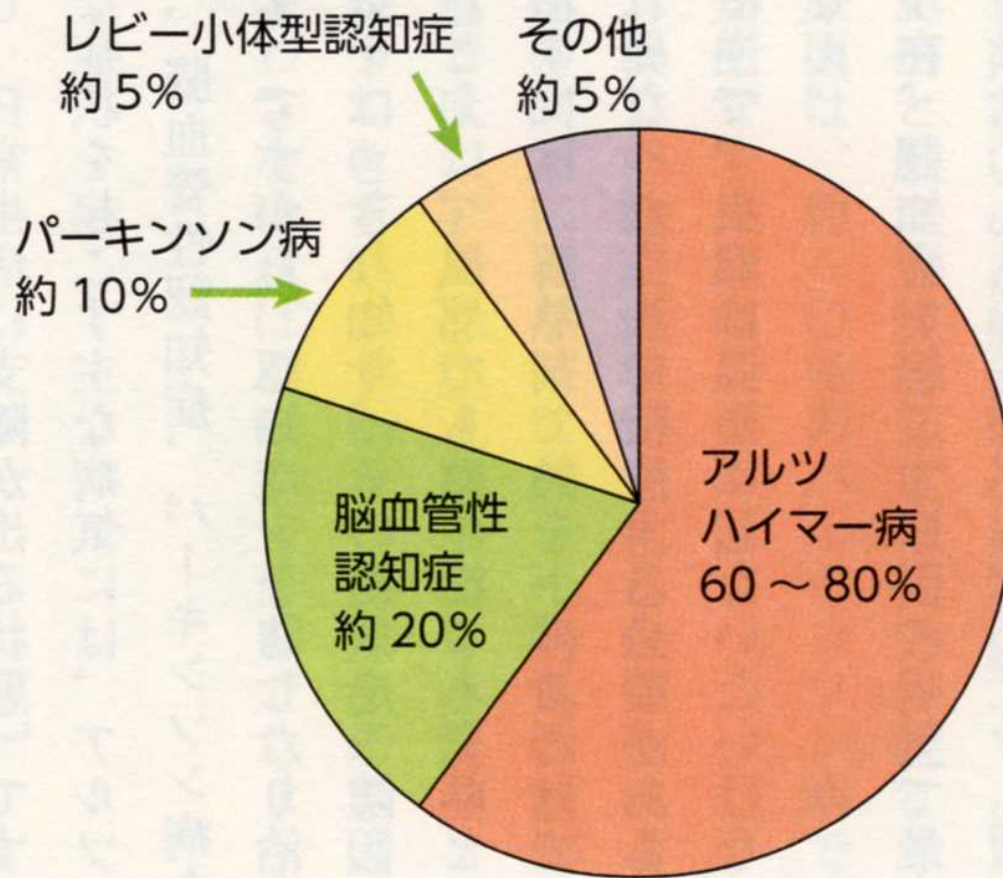
(出典：「Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission」2020.7.30 より作図、加筆)

大人の脳細胞でも再生（新生）する

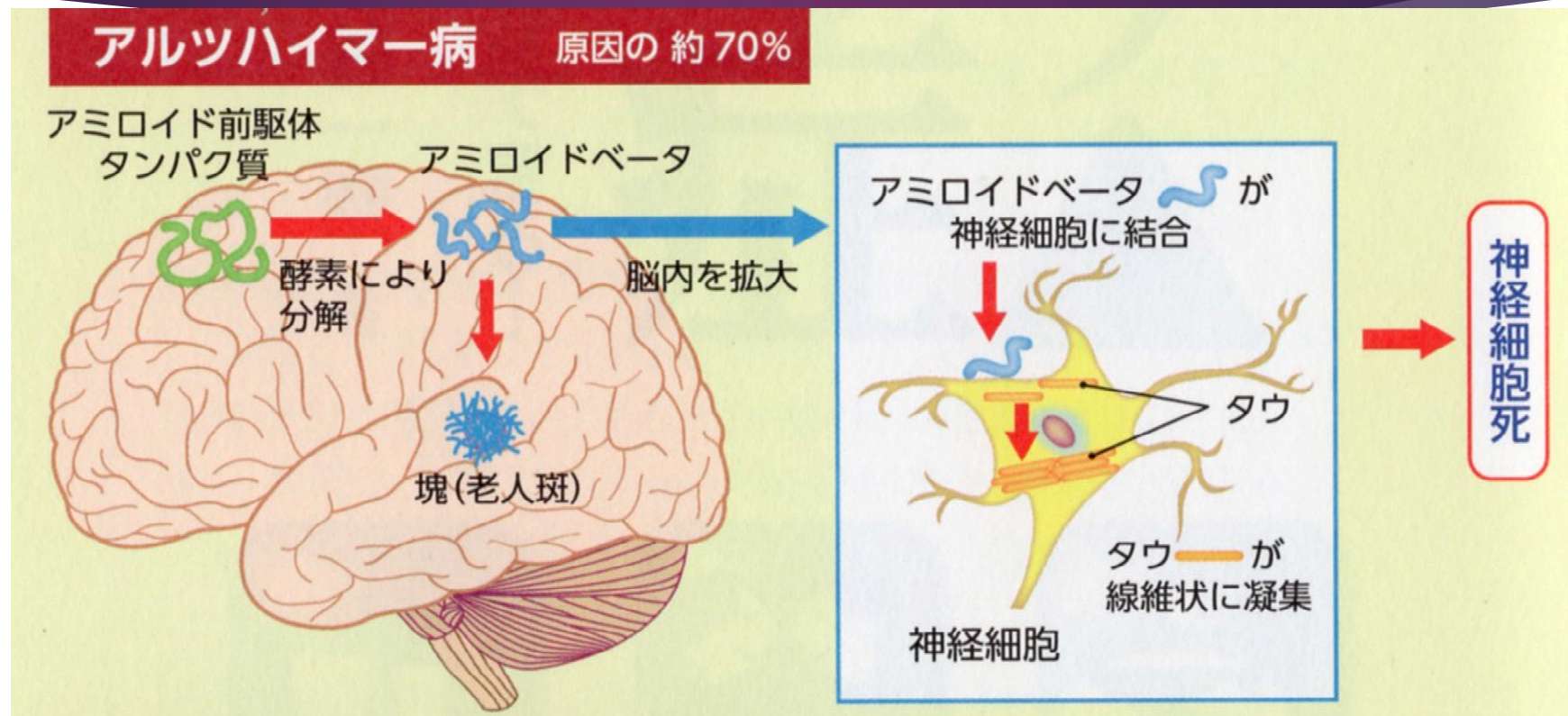


認知症の種類

認知症の原因になっている病気の割合 (日本)



アルツハイマー病の原因は老廃物（アミロイドベータやタウ蛋白）が凝集すること

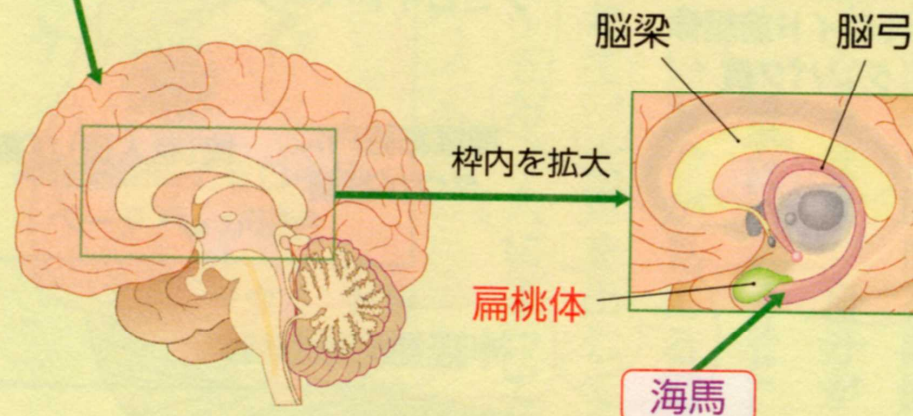


アルツハイマー病の原因は老廃物（アミロイドベータやタウ蛋白）が凝集すること

アルツハイマー病では、大脳皮質と海馬の神経細胞内にタウの凝集物（神経原線維変化）ができて、これらの神経細胞が死ぬ

大脳皮質

大脳の表面約 0.3cm の部分。
記憶、認識、判断、思考、運動、感情、
言語理解・表現に関与。

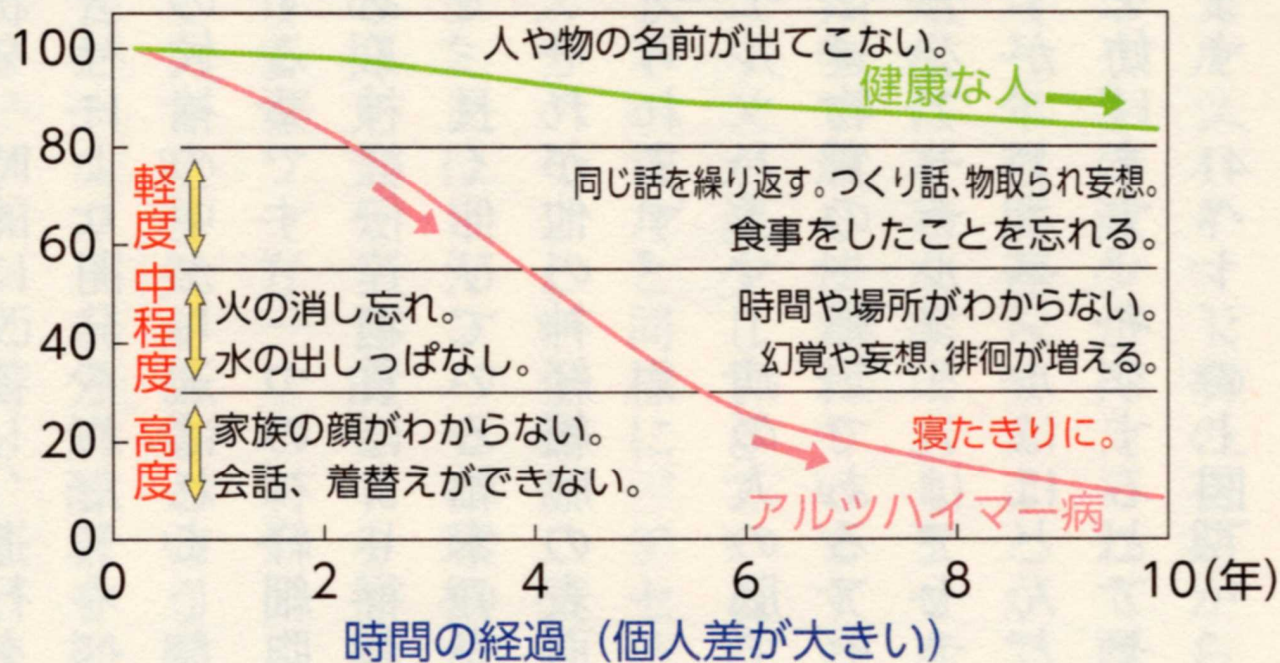


学習と記憶に関与。一時的に記憶を保持し、大脳皮質に送って保存。

アルツハイマー病の進み方

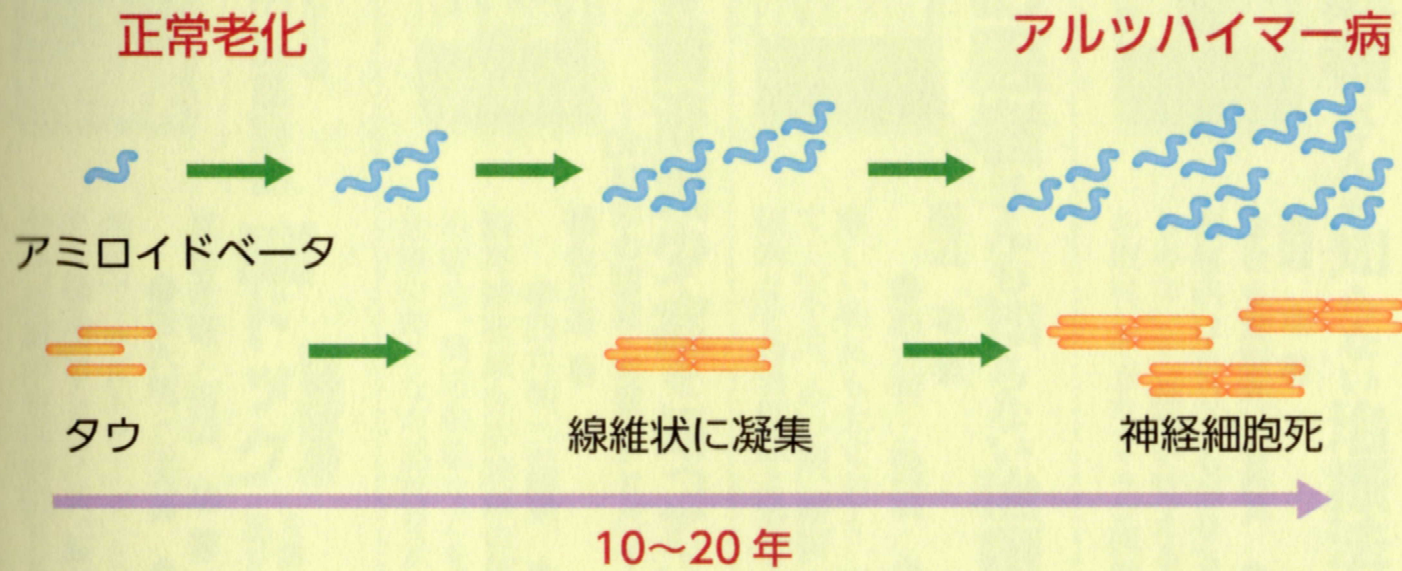
認知機能
(正常を100) やその障害の程度

アルツハイマー病は徐々に進行



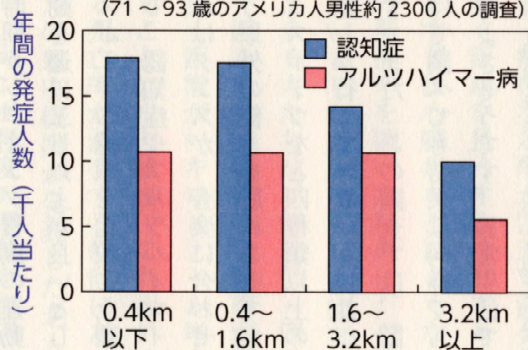
老廃物（アミロイドベータやタウ蛋白）は 早期からたまってきている

◆アルツハイマー病は、アミロイドベータが脳内にでき始めてから10～20年後に発症。

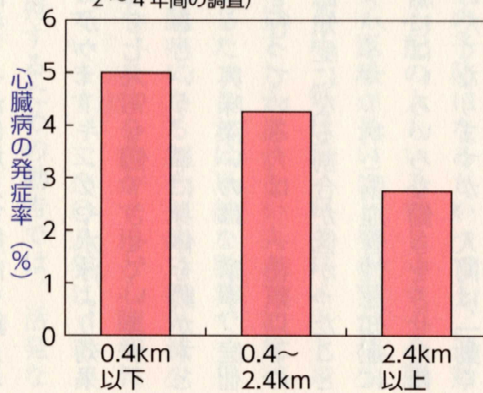


アルツハイマー病は予防できる

認知症に対する1日に歩く距離の影響
(71～93歳のアメリカ人男性約2300人の調査)



心臓病に対する1日に歩く距離の影響
(71～93歳のアメリカ人男性約2700人、2～4年間の調査)



▶ 体を動かすとアルツハイマー病になりにくい
3.2km以上歩く人は0.4km以下の人と比べて
45%になりにくい

心臓病にもなりにくい

ダンスが効果的

4種類以上の身体活動が効果的 (家事、庭仕事、
スポーツなど)

アルツハイマー病の原因は老廃物が凝集すること→アミロイドベータを分解すれば良い

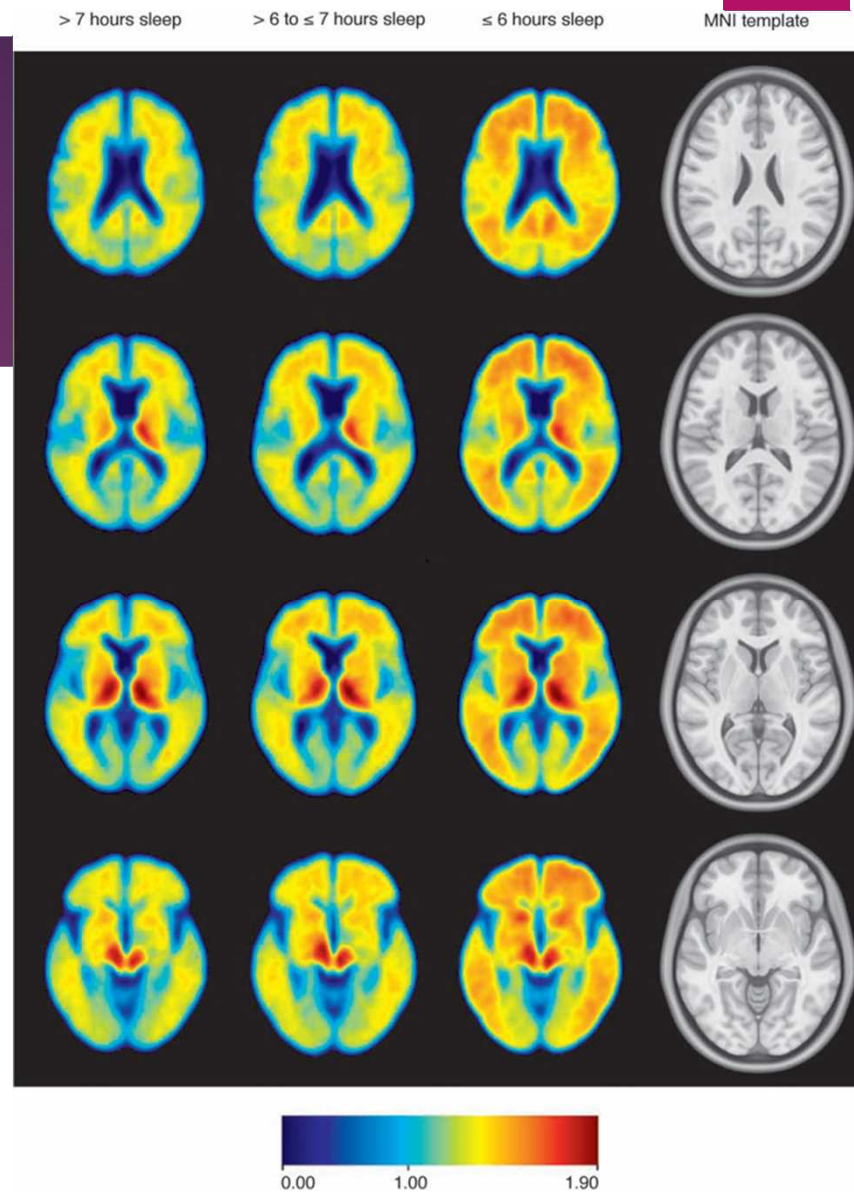
- ▶ ネプリライシン（アミロイドベータ分解酵素）
 - ▶ 運動によりネプリライシンが活性化される（2012年）
 - ▶ アミロイドベータを取り除く
- 抗体を使って免疫作用でアミロイドベータを分解する薬の開発

アルツハイマー病は予防できる

- ▶ 音楽、チェス、読書などの精神的活動
- ▶ 食事
 - 野菜、果物、魚を食べる
 - 飲酒（1合程度）
- ▶ タバコを吸うと認知症になりやすい
 - アルツハイマー病に約1.8倍なりやすい
- ▶ 糖尿病は約2倍なりやすい
- ▶ 高血圧は約3倍なりやすい

アルツハイマー病は予防できる

睡眠時間が長い高齢者は
アミロイドベータの沈着が少ない。



アルツハイマー病は予防できる

◆ 中年(40代)で肥満の人は、30年後に認知症になる危険度が約3倍高い。



中年の肥満



30年後



脳血管性認知症、
アルツハイマー病

今すぐできるアルツハイマー病の予防法

◆ 身体的活動を活発に

可能な限り身体を動かして、動脈硬化と脳の縮みを防ぐ。



◆ 精神的活動を活発に

人と接する機会を増やし、計画を立てたり新しいことを覚えて、脳を鍛える。



◆ 野菜・果物・魚を多く、肉を少なく

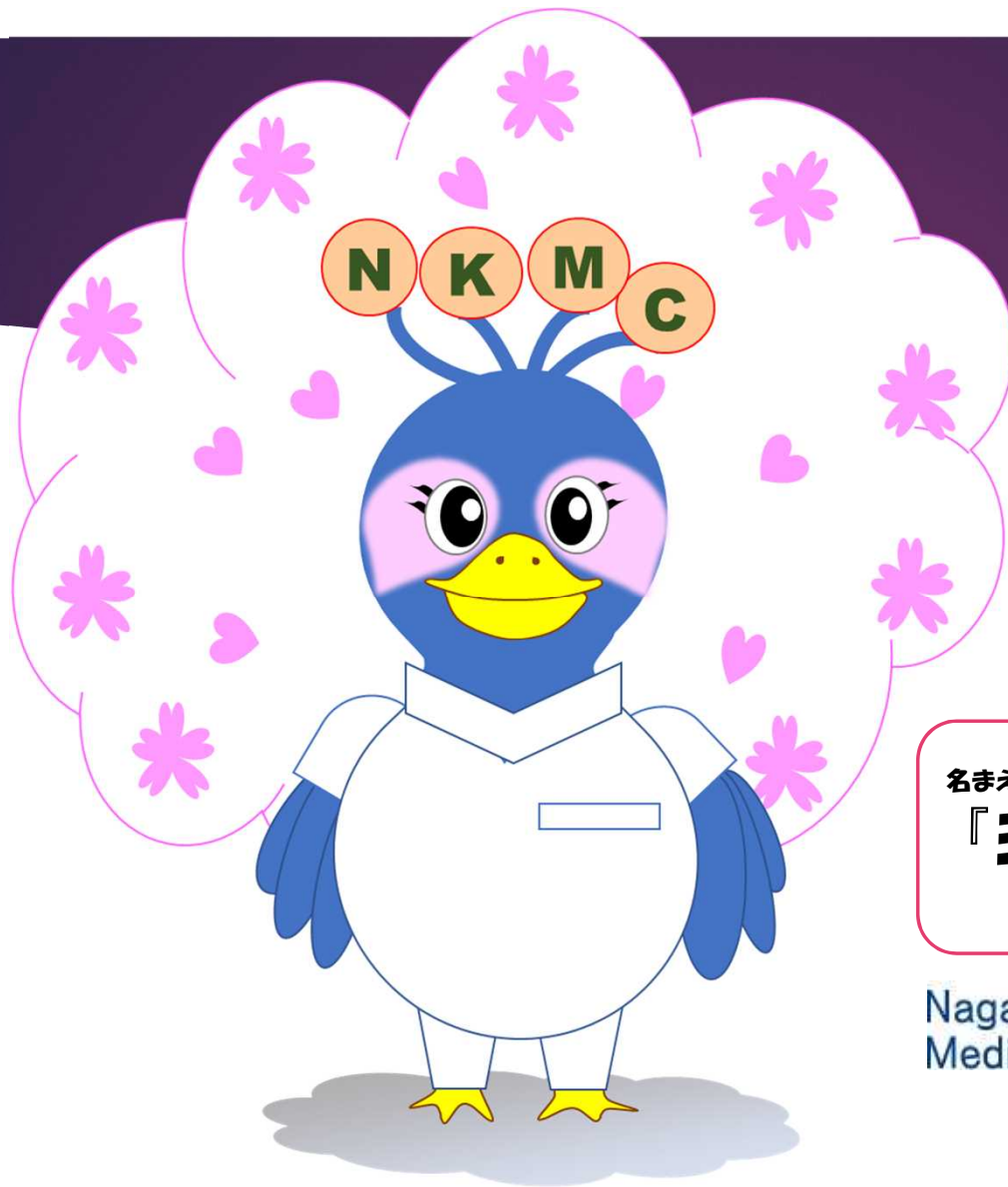


◆ 適量のアルコールは可



◆ タバコは厳禁





名まえは

『ヨキー』
です。

Nagasaki Kawatana
Medical Center