



健康だより

NO.13

令和7年度 9月号



株式会社 アールテック



「40代からの認知症リスク低減」

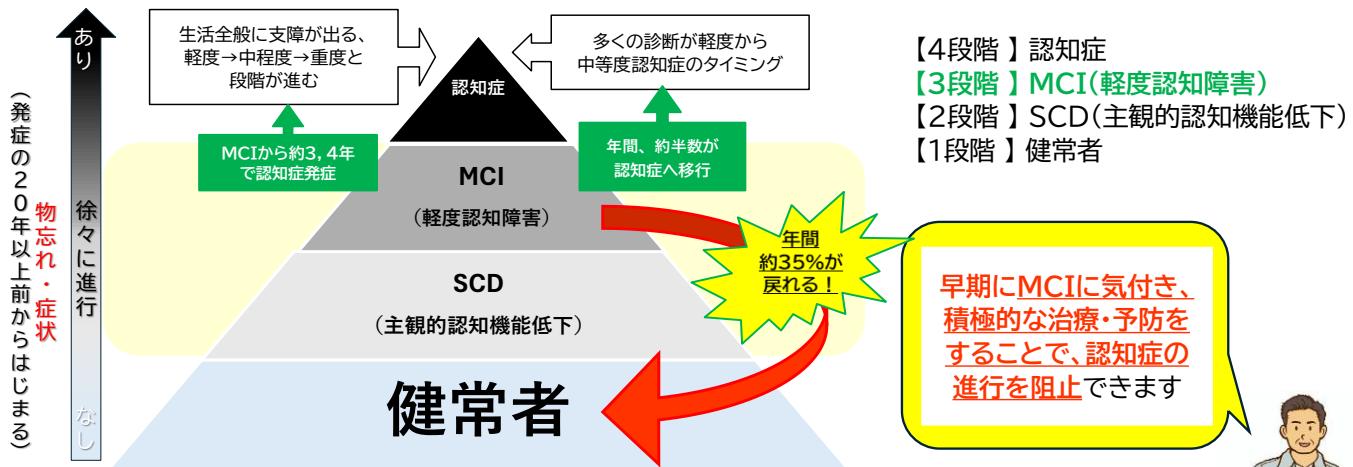


皆さん、お疲れ様です。アールテックでは従業員の約半数が40歳以上となっており、これから健康課題のひとつに「認知症リスク」があげられます。認知症は高齢の病気と思われがちですが、実は40代からの生活習慣や心身のケアがその後の発症リスクを大きく左右すると言われています。そこで9月号では、40代から取り組める「認知症リスク低減」に焦点をあて日常の工夫や予防のポイントを一緒に考えていきたいと思います。40歳未満の方もご家族や未来の自分のためにどうぞご覧ください！

そもそも、ナゼ40代？

認知症の症状で病院を受診し検査などで兆候が確認できるのは、MCI(軽度認知障害)の段階が多いですが、実際には検査で指摘されるずっと前、約20年以上前から進行は始まっています。**60歳後半で発症するとなれば40代にはすでに始まっていると考えられています。**

MCIの状態(認知症一步手前)なら健常者に戻ることができる



あなたは何段階目？チェックしてみよう

かかりつけ医に相談



地域包括支援センターでも相談



- ・問診
- ・一般検査
- ・認知症スクリーニング検査
(長谷川式・MMSEなど)
- ・MRIによる検査など

【1段階】

【2段階】

【3段階】

【4段階】

| 無症状 | SCD (主観的認知機能低下) | MCI (軽度認知障害) | 認知症 |
|--|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> 物忘れない <input type="checkbox"/> 周りから指摘梨なし | <input type="checkbox"/> 物忘れの自覚あり <input type="checkbox"/> 周りは気づかない <input type="checkbox"/> ど忘れが多い (昨日のご飯は何だっけ? この間観た映画のタイトル何 だっけ?) <input type="checkbox"/> イライラする <input type="checkbox"/> 外出が面倒くさい <input type="checkbox"/> 趣味が減った、以前より樂 めない <input type="checkbox"/> 連続ドラマを視聴するの が以前より面倒くさい <input type="checkbox"/> 記憶にすっかり自信がなく なった | <input type="checkbox"/> 物忘れの自覚あり <input type="checkbox"/> 周りが気づく <input type="checkbox"/> 経験そのものを忘れて いる (夕飯食べたっけ? 映画なん てみたっけ?) <input type="checkbox"/> 金銭管理、服薬、買い物な どの基本的生活に支障なし <input type="checkbox"/> 複数人での会話が苦手 <input type="checkbox"/> 新しい事が覚えられない <input type="checkbox"/> 物の置き場所を忘れる <input type="checkbox"/> 家族から「同じことを何度も尋ねられる」等上記の内容 について指摘される | <input type="checkbox"/> 物忘れの自覚なし <input type="checkbox"/> 経験したこと全体を忘れる (抜け落ちる) <input type="checkbox"/> 不安、抑うつ <input type="checkbox"/> 置き忘れ・紛失が多発 <input type="checkbox"/> 失禁、弄便(便を触る) <input type="checkbox"/> 帰宅願望・徘徊 <input type="checkbox"/> 妄想、せん妄 <input type="checkbox"/> 月や季節を間違える <input type="checkbox"/> 数分前の記憶が残らない <input type="checkbox"/> 暴力暴言 <input type="checkbox"/> 介護拒否 |

※認知症にはアルツハイマー型、レビー小体型、脳血管性型などあり種類のより症状も変わってきます。

気になる方は、主治医、産業医の石川先生に相談してみてください。

10の危険因子の改善で発症リスクを減らそう

認知症は根治法ではなく、症状の進行を食い止める対処療法しかできないと考えられていましたが、研究が進むにつれ認知症の様々な危険因子がわかつてきました。これらの10因子の改善により認知症の4割は進行を遅らせる、または予防できる可能性があります。

● 改善が可能な認知症リスク10因子とその相対リスク※

| 高年期 (65歳以上) | 運動不足 | 糖尿病 糖 | 社会的孤立 | 喫煙 | 抑うつ |
|-----------------|-------|----------|-------|------|-----|
| | | | | | |
| 1.4倍 | 1.5倍 | 1.6倍 | 1.6倍 | 1.9倍 | |
| 中年期 (45~65歳) | 過度の飲酒 | 肥満 | 高血圧 | 頭部外傷 | 難聴 |
| | | | | | |
| 1.2倍 | 1.6倍 | 1.6倍 | 1.8倍 | 1.9倍 | |

※その危険因子を持つ人が持たな人に比べてどれくらい認知症になりやすいかを示す



「歯が少ない人」= 発症リスク大。歯の本数を減らしてしまう虫歯や歯周病にも気を付けて。

認知機能の低下は
50歳頃に急激に
おとずれます。40代から
の生活習慣を
見直してみませんか

定期健康診断で引っ
かかっている
人は要注意

毎日オススメ！予防 「食生活」

認知症の予防には食生活の改善がかけません。
1日3回も予防チャンスがあると思うと実践しやすいですね。

| | | |
|---|--|--|
| | | |
| 野菜・果物 緑色の葉野菜、 色鮮やかな果物 (抗酸化作用豊富) | 魚 さば、いわし、サンマなどの青魚 (脳が活性化するDHA等豊富) | 大豆食品 納豆、豆腐、味噌 (特に納豆は認知症予防に良い) |

簡単オススメ！予防 「睡眠習慣」

睡眠中は脳を毒素を洗い流し脳細胞や認知機能の維持につながります。睡眠の質をあげていきましょう。

| | |
|--------------------------------|------------------------|
| 適切な寝室の温度と湿度 寝室26°C、湿度50~60% | 身体に合う寝具 7、8時間 睡眠 |
| 寝る前のスマホ使用を控える | 昼寝は30分以内 |

年だから諦めないで！「目や耳の機能維持」

外界から入ってくる情報をきちんと取り入れるようにしておくことは認知機能の後押しになります
だからと諦めずに**視力に合った眼鏡**や**補聴器**を装着することも考慮してみてはどうでしょうか。



【視力・聴力低下】



- ▲コミュニケーションが取りづらくなる
- ▲会話を控えてしまう



● 難聴を放置した場合の認知症発症リスク



参考文献Compared with normal hearing, increased risk of dementia" Lin et al. (2011)

身も心もリフレッシュ 「趣味や新しい挑戦」

趣味が増えたり新しいことに挑戦することは**脳への最高の栄養**になります。仲間との会話が増え孤独リスクが下がることは認知症予防になります。

ピアノ、ギター演奏、英会話・韓国語、絵画、書道、旅行、登山、映画鑑賞、パズルなど。

