



「40代からの認知症リスク低減」

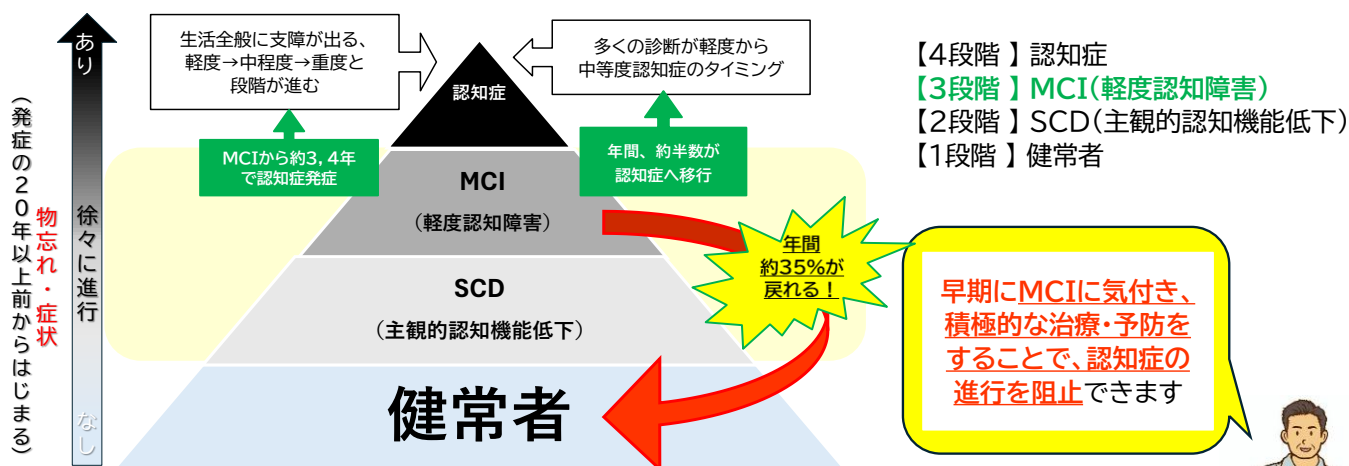


皆さん、お疲れ様です。アールテックでは従業員の約半数が40歳以上となっており、これからの健康課題のひとつに「認知症リスク」があげられます。認知症は高齢の病気と思われがちですが、実は40代からの生活習慣や心身のケアがその後の発症リスクを大きく左右すると言われます。そこで9月号では、40代から取り組める「認知症リスク低減」に焦点をあてて日常の工夫や予防のポイントを一緒に考えていきたいと思ひます。40歳未満の方もご家族や未来の自分のためにどうぞご覧ください！

そもそも、なぜ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らば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(認知症一歩手前)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












【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"/> 物忘れなし <input type="checkbox"/> 周りから指摘なし	<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た？この間観た映画のタイトル何だった？) <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、以前より楽しめない <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な生活に支障なし <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

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ってきました。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  1.4倍	糖尿病 糖 1.5倍	社会的孤立  1.6倍	喫煙  1.6倍	抑うつ  1.9倍
	過度の飲酒  1.2倍	肥満  1.6倍	高血圧  1.6倍	頭部外傷  1.8倍	難聴  1.9倍

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

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



「**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。

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かせません。
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。



年だからと諦めないで！「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ら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もいいでしょう。



【視力・聴力低下】

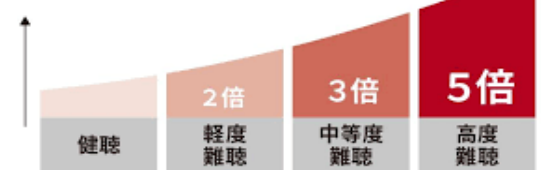
↓↓↓

▲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。

