



健康ワンポイントアドバイス

軽度認知障害と認知症予防

代表的な認知症として、アルツハイマー型認知症、レビー小体型認知症、前頭側頭葉変性症、血管性認知症があります。令和5年12月に、新しいタイプの認知症進行抑制薬の「レカネマブ」が発売され、アルツハイマー病による軽度認知障害(MCI)とアルツハイマー病による軽度の認知症に適応となりました。

MCIは「少し前のことも忘れてしまう」「新しいことを覚えられない」「同時に2つのことができない」「家事や仕事で失敗が増えた」など、記憶力や注意力に低下がみられるものの、日常生活には支障をきたさない状態を指します。MCIを放置すると約40%の人が5年以内に認知症に進行することが分かっていますが、適切に対処することで、アルツハイマー型認知症の発症を防げる可能性があります。

生活習慣病の予防と治療

認知症は、糖尿病、脂質異常症、高血圧、脳血管障害などの生活習慣病との関連が強く、これらの予防と



治療を行うことで、間接的に認知症予防につながります。

適度な運動とコミュニケーション

運動や人との会話は、脳への刺激になるので、認知症予防に大切です。適度な運動やコミュニケーションを積極的に行いましょう。

食事療法

栄養バランス、適正なカロリー、減塩、糖分控えめの4つが大切です。

認知症予防・進行抑制のためには、早期発見・診断と、自身での予防が大切です。少しでも気になることがある場合は、医療機関を受診しましょう。

【旭匠瑳医師会】