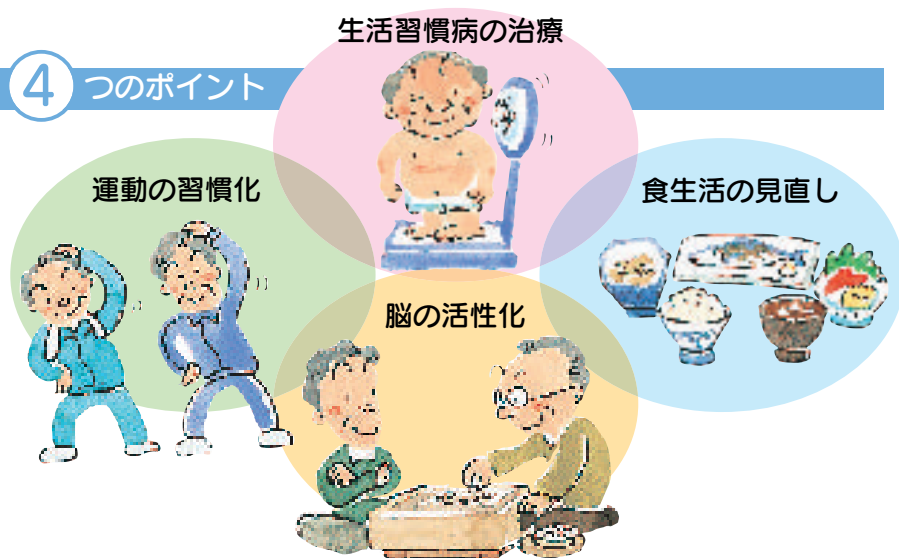


● 認知症の予防はできないの？

認知症の中でも、脳血管性認知症は、その原因となる脳梗塞や脳出血が起こらないようにすることが、いちばんの予防法です。

それに対して、アルツハイマー病の場合は複雑です。今のところ100%予防できる方法は見つかっていません。しかし、「生活習慣病の治療」をするだけでなく、ふだんから「運動の習慣化」「脳の活性化」「食生活の見直し」を心がければ、アルツハイマー病になるリスクを減らせることがわかってきています。



● 生活習慣病を治療しましょう

脳血管性認知症の発病に関係しているのは、高血圧症や高脂血症、糖尿病です。これらは、良くない生活習慣の積み重ねで発病する「生活習慣病」ですが、実は、こうした病気がアルツハイマー病の発病にも関係していることがわかってきたのです。既にこうした病気になっているのであれば、そ

のままにしておいてはいけません。血圧を下げる、コレステロールや中性脂肪を減らす、などの治療を続けてください。

もちろん、生活習慣病にならないように生活習慣を見直すことが、認知症にならないための、何よりの予防と言えます。

● 運動を続けましょう

運動を続けることが生活習慣病の予防になることは、よく知られています。それだけではなく、運動は脳に良い影響を与え、アルツハイマー病の予防にも効果がある、と言われるようになってきました。

ウォーキング、ジョギング、サイクリング、水泳などのような有酸素運動（肺から取り入れた酸素を使って筋肉を動かす運動）を汗ばむ程度の強さで続けると、脳の血流が良くなり、脳へ送り込まれる酸素が増えます。それによって、脳が活性化します。また、運動の刺激そのものが脳の神経細胞を刺激するとも言われています。

大切なのは、運動を始めることと、続

けること。無理なく楽しく続けられる運動を見つけてください。まずは一日10分でもいいのです。呼吸が苦しくならない程度のウォーキングから始めるのも良いでしょう。



● 脳を活性化する活動をしましょう

認知症の治療法のひとつが「脳のリハビリテーション」だと、既に紹介しました。リハビリテーションに役立つことは、認知症の予防にも役立ちます。趣味の活動や頭を使う活動を続けている人は、そうした活動をあまりしていない人に比べて、認知症になる確率が低くなると言われています。

新しいことを学んだり、技術を新た

に習得しようとしたりすれば、使う神経細胞の数が増え、神経細胞どうしが結びつくネットワークが強化されます。あらかじめ脳を強化しておけば、年をとって少々神経細胞の数が減っても、アルツハイマー病にならないだろう、と推測されるのです。体力のある人は少々の風邪ではへこたれないのと同じですね。