



精神科シリーズ

第8回

こころのホスピタル事業部精神科部長

中村 伸治
なかむら しんじ

最近はテレビ、新聞、雑誌で、「認知症はどうすれば予防できるか」といったテーマが頻繁に取り上げられています。

「認知症になるのはこわい」と多くの人が思っているからでしょうか。
しかし、認知症診療に関わる医師として思うのは、「認知症はそこまでおそれなくていい」ということです。

認知症、おそれるに足りず

●認知症患者が減少している国がある!?

世界では認知症の方が減つてきている国がいくつもあります。たとえばアメリカでは65歳以上の方の認知症の有病率は2000年には11・6%だったものが、2012年には8・8%まで低下しています。イギリス、スペインでも近年低下していると報告されています。その要因としては、教育水準の上昇が大きく関わっているのではないかと言わっています。

では日本はどうか。日本は教育水準が高いと思うのですが、認知症の方はいまだ増加しています。主たる原因は、急速な高齢化です。高齢者ほど認知症になりやすいからですが、一方で日本は認知症の方の生存期間が他国よりも長いがゆえに有病率が高くなっている面もあると言われています。日本は認知症の方であっても生活しやすい環境が整つ

ているとポジティブにどちらてもよいと思うのです。

●認知症リスクを下げるには……

さて、多くの認知症は、発症する何年も前から、脳の変化がゆっくりと進んでいます。その始まりは40代からのようにです。最近の研究では、特に45歳から65歳までの間の生活習慣を改善することで、認知症発症リスクを下げられることがわかっています。生活習慣の改善と言つてもそうむずかしいことはなく、適度な運動、適度な睡眠、適度な食生活、そしていろいろなことに好奇心を持ち、人と交流しながら社会生活を営んでいくことで十分なようです。

ただし残念ながら、割合は多くはないものの、若くして発症したり、発症後の進行が早かつたり、家族が対応に苦慮するような症状（興奮、昼夜逆転など）をきたしたりする方がおられるのも事実です。そういう患者さんや家族に対して、医療、介護、そして社会全体

が力を合わせてより良い対応を考え、かつ実行していくことがこれから的重要課題であることはいうまでもありません。



精神科・心療内科外来

- ・新患(予約制・午前)
- ・再診(予約制)

月曜日～金曜日、第1・3土曜日

～予約先：0261-62-3166
14時～17時の間にお問い合わせください。