

長寿印西・健康サロン

セコメディック病院

元 副院長 川越 康博

一、前回までの話

認知症の中核症状は、重症記憶障害、見当識障害、判断力の低下です。その原因は、脳血管障害（脳梗塞、脳出血等）、アルツハイマー病、他の脳の病気（脳腫瘍等）で起こる二次性の認知症です。二次性のものは、治療可能な疾患もかなりあるので、まず病院で受診しましょう。

二、認知症の予防

1、脳血管障害の予防

脳梗塞、脳出血の原因は動脈硬化です。この予防は動脈硬化危険（促進）因子である

高血圧、脂質異常症、糖尿病、メタボ、肥満、高尿酸血症を改善する事です。これには食事療法と運動療法が有効です。また喫煙者では禁煙が重要で

す。一方、心原性脳卒中の予防には、心臓病（心房細動等）の早期発見が重要で、人間ドックや健康診断を受診しましょう。

2、アルツハイマーの予防

この疾患は、原因が未解明で、根本的治療法はないが、

病理学的には脳が萎縮するので、その予防には脳の活性化が良いといわれています。それは次の通りです。

①、**仕事を続ける**。仕事は頭をすごく使います。そして生きた社会と繋がっています。定年後も軽い仕事を続けたり、ボランティアで地域社会活動をする事は、脳を活性化します。

②、**趣味を続ける**。囲碁、将棋、麻雀、盆栽、お茶、楽器演奏、手品等、趣味は集中力や思考力が必要で、脳を活性化します。

③、**考えを表現する**。俳句、短歌、日記、手紙、電話、詩、書道、絵画等、自分の考えを表現する事は、テレビを見る

などの受け身の行動と違って、脳を活性化します。

④、**体を良く動かす**。ものぐさにならず、普段より自分の事は自分でする習慣をもつ。また運動療法の有酸素運動は、脳にも体にも良いのです。

⑤、**若々しく生きる**。オシャレ心を持ち、気持ちを若くすると、人は活動的になりやすく、予防に良いのです。

⑥、**視力や聴力が低下した人は、メガネ、補聴器を整備します**。見えないことや、聞こえないと、何でも“おっくう”になり、知的活動を妨げ、認知症が進み易いのです。

