

先月は、運動や食事と認知症の関連についてご説明させていただきました。

今月号では、生活習慣病と認知症の関連についてお話しします。

## 高血圧と認知症

高血圧は脳血管障害の最たる危険因子であり、同時に認知症の危険因子でもあります。まだ解明されていない部分もありますが、高血圧により脳血管の動脈硬化が悪化し、脳内組織の虚血状態が認知症につながると考えられるからです。しかし、高血圧＝認知症の発症というわけではなく、血圧を下げる薬(降圧剤)の服用が認知症を予防することを示した研究もあります。

2002年にヨーロッパで発表された研究です。約2900人の高血圧の方を、最初から降圧剤を飲むグループ(A)と、研究開始3年目から降圧剤を飲むグループ(B)に分けて、計6年間経過を観察しています。

観察期間終了の時点で認知症を発症していた患者さんは、Bグループは43名だったのに対して、Aグループでは21名と半分下の



## 認知症の予防2 池田祥恵

人数でした。早めに降圧剤を服用することが、認知症予防に効果的であることを示しています。

ではどのくらいの血圧を目標にすれば良いのでしょうか。2009年高血圧診療ガイドラインによれば、若年者～中年の目標血圧は、自宅で測定する血

圧なら125/80 mmHg、同様に高齢者の場合は135/85 mmHgとなっています。糖尿病や慢性腎臓病のある方、心筋梗塞や脳血管障害

発症後の方では、さらに目標血圧は低くなるので注意してください。

## 糖尿病と認知症

中年期の2型糖尿病が認知症の危険因子となることは、多数の研究で認められています。1999年にオランダで発表された研究結果をご紹介します。

この研究は6370人の市民を対象にしたもので、その中に692人の糖尿病の方が含まれていました。約2年間の調査の期間に、6370人のうち126人が認知症を発症しています。

この126名の方を糖尿病の方と糖尿病ではない方に分類して検討したところ、糖尿病は認知症の危険度を約2倍高めていることがわかりました。インスリン注射が必要な状態の患者さんでは、危険度が4倍になるといわれています。

中年期発症の糖尿病は認知症の危険因子となるといわれていますが、高齢発症(65才以降の発

症)の糖尿病は認知症とは関連がないとする報告が多いです。

## 肥満、高脂血症と認知症

中年期の高コレステロール血症は、老年期のアルツハイマー病の危険因子といわれています。

2002年に発表された研究で、65才以上の認知症のない高齢者 980人を対象に、毎日の摂取カロリーとアルツハイマー病の発症について調査しています。

4年間の調査期間の間に242人の方がアルツハイマー病を発症していますが、カロリー摂取の最も高いグループの人たちは、カロリー摂取が最も低いグループの人たちに比べて、1.5倍の認知症発症の危険があることがわかりました。

肥満に関しても、BMI ( $BMI = \text{体重}(kg) / (\text{身長}(m) \times \text{身長}(m))$ )の指標で標準は22と認知症に関する研究は多く、BMI30以上は危険因子とされています。

しかし痩せれば良いというわけではなく、内服薬でコレステロールを低下させる治療が認知症予防になっているかについてはまだ結論が出ておらず、高齢者の痩せすぎは認知症の危険を増加させるという報告もあるほどです。年齢にかかわらず、極端な肥満や痩せは避けるようにしてください。

## 喫煙と認知症

喫煙と認知症について、オランダで発表された研究があります。この研究は55才以上の市民6868人を対象に、約7年間調査したものです。

期間中に706人が認知症を発症し、喫煙者と非喫煙者を比べると、喫煙者では非喫煙者に比べて1.5倍の発症率が確認されました。

また、アルツハイマー病の危険因子としてアポリポ蛋白質 E4 という遺伝子がありますが、この遺伝子を持たない人にとっては、喫煙による認知症発症の危険度が上昇します。

さらに最近では、受動喫煙も認知症発症を助長する可能性があるという研究結果も発表されています。認知症だけではなく、喫煙は誰にとっても百害あって一理ありません。価格も上昇しましたし、是非禁煙しましょう。

## 趣味と認知症

何か打ち込めるものがあるほうが認知症の予防になる、という話は聞いたことのある方が多いのではないのでしょうか。2000年から2005年に愛知県で行われた研究では、趣味による認知症予防効果(趣味のある人の認知症発症は、趣味のない人の半分以上)が報告されています。

2010年7月からは、日本全国で10万人レベルの、趣味と認知症を含む健康状態を調べる研究が進行中です。楽しいことをしてそれが認知症の予防にもなるのなら、一石二鳥ですね。

## まとめ

今回は主に生活習慣病と認知症についてお話ししました。今回掲載した高血圧、糖尿病、肥満と高脂血症はいずれもメタボリックシンドロームに関する事項で、怖いことに中年期にこの危険因子があると、10～20年後に認知症を発症する危険が高くなるとされています。

つまり生活習慣病の予防と管理は、現時点での脳血管障害や心筋梗塞を防ぐためだけではなく、老年期の認知症予防のためにも重要な事項なのです。血圧や血糖値、体重は適正に管理し、タバコはやめて何か趣味をもちましょう。

## 終わりに

池田祥恵医師に認知症と生活習慣の関係について分かりやすく説明していただきました。次回も興味深い話題を提供していただく予定です。お楽しみに(M.T)。