

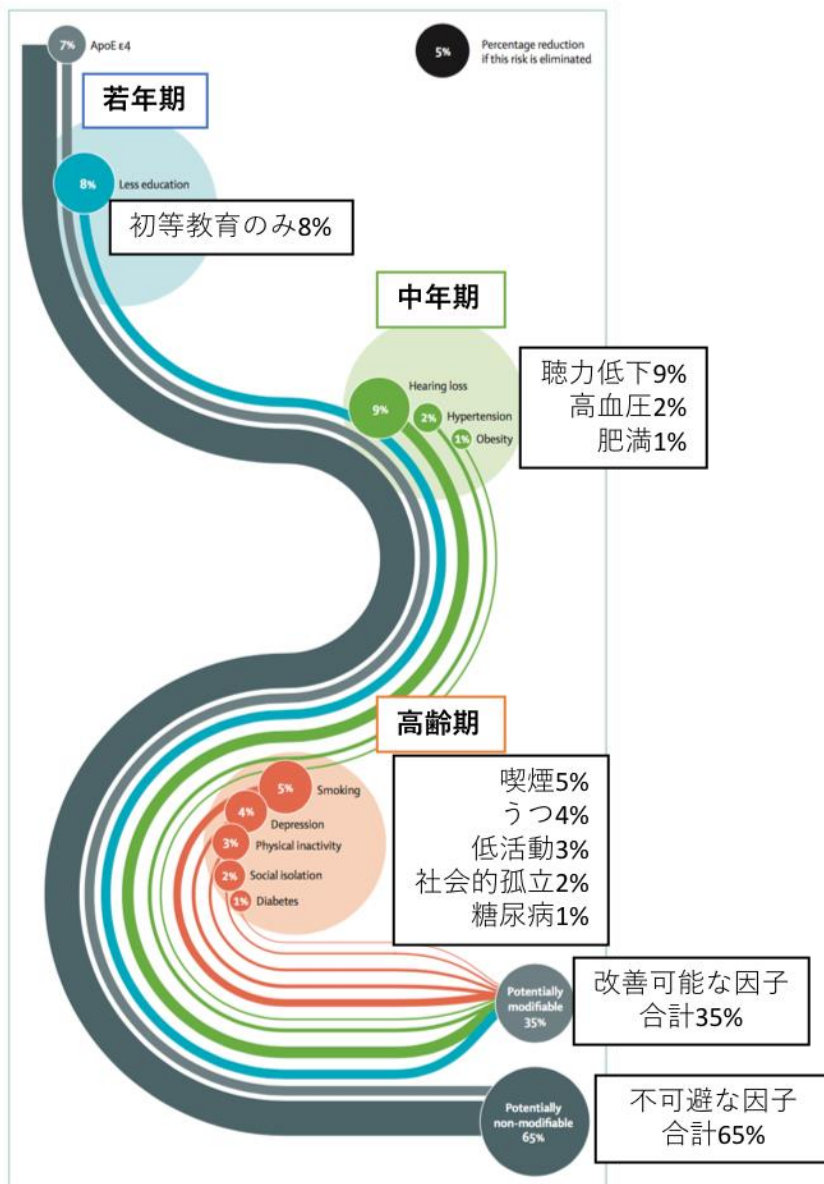
## 認知症のリスクは減らせる! ? ～年代に応じた予防の大切さ～

国際アルツハイマー病協会によると、2015年の段階で、世界の認知症患者さんは約4680万人。また年間約990万人が新たに認知症を発症しており、2050年には3倍の1億3150万人に到達すると推定されています。現在、認知症に関する研究が世界中で行われ、日夜、新たな報告がなされています。今回は権威のあるイギリス医学雑誌（ランセット誌）が2017年に発表した、認知症予防についての内容を一部ご紹介します。

認知症の一番の危険因子は加齢です。

しかし、右図の9つの改善可能な危険因子を全てなくすことができれば、35%認知症患者を減らせる可能性があります。

改善可能な危険因子	認知症になりやすさ	改善すると、認知症患者が減る割合
A.若年期(-45歳までに)		
初等教育のみ	1.6倍	8%
B.中年期(45-65歳)		
聴力低下	1.9倍	9%
高血圧	1.6倍	2%
肥満	1.6倍	1%
C.高年期(65歳-)		
喫煙	1.6倍	5%
うつ	1.9倍	4%
低活動	1.4倍	3%
社会的孤立	1.6倍	2%
糖尿病	1.5倍	1%



積み重ねると認知症のリスクを大きく減らすことができます。「まだ年じゃないから大丈夫。」ではなく、各年代でできることはあります。少しずつ生活習慣を見直し、改善できることから改善していきたいですね。今後は今回の内容からさらに詳しく、具体的な内容をお伝えしていきたいと思っております。

参考文献：Gill Livingston et al. The Lancet Commissions Dementia prevention, intervention, and care :Lancet 2017; 390: 2673-734