

なんか痩せた？認知症の初期症状は「体形の変化から」

近年、認知症の新薬が開発されましたが、治療の適応は軽度の認知機能障害に限定されており、認知症の早期発見が重要となりました。認知症の初期には、主観的な認知機能の低下や家事動作などの複雑な日常生活動作の困難さが見られることが知られています。今回は、「体型の変化」が兆候になる可能性があるという研究結果を紹介します。

●体型の変化は10年前から！？

認知症を発症する人は、最大10年前からBMI（体格指数：体重(kg)/身長(m)²）と腹囲が持続的に低下することが明らかになりました(右図)。

特に発症が近づくにつれて体重の減少速度が速まる傾向があり、加齢による一般的な変化と比べても明確な違いが確認されました。

これは、認知症の進行に伴い食事量が減少したり、活動量が低下したりすることと関係している可能性があります。

●血液検査の結果でも変化あり

認知症を発症する5年前からHDL（善玉コレステロール）が上昇し、発症直前には減少するという特徴的な変化があることがわかりました(右図)。

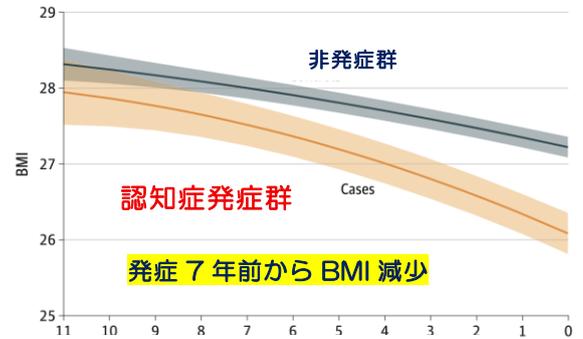
これは、認知症発症に伴う脳の変化、炎症による影響や食事の変化や活動量の低下によるものが考えられています。

一方、脂質でもLDL(悪玉コレステロール)や総コレステロールには特徴的な変化はなく、血圧や血糖値に関しても同様でした。

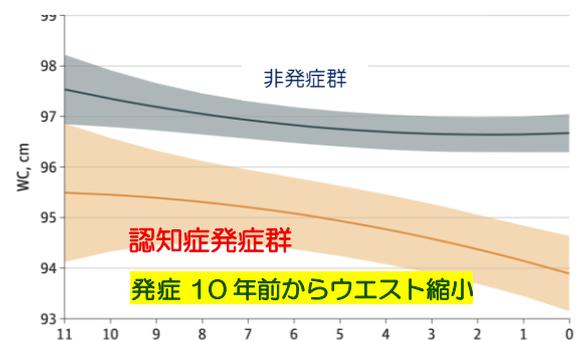
●定期的な確認が必要

今回の論文では、体重や腹囲の持続的な減少、HDLコレステロールの変化が認知症発症の前兆となる可能性が示されました。体型の変化や食事の変化などを定期的にチェックし、健康状態の変化を見逃さないことで、認知症の予防や早期介入につなげることができるかもしれません。

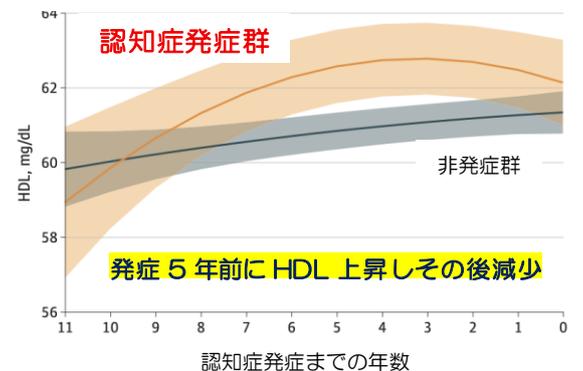
1. BMI と認知症診断までの関係



2. 腹囲周径と認知症診断までの関係



3. HDL と認知症診断までの関係



Wu Z et al. Cardiometabolic Trajectories Preceding Dementia in Community-Dwelling Older Individuals. JAMA Netw Open. 2025 Feb 3;8(2):e2458591.



オンライン体操教室に、ご自宅で参加してみませんか？

スイッチオン！オンライン体操教室とは、毎月1回弊社デイサービスの事業所間をオンラインでつないで、開催している体操教室です。老若男女どなたでも心と体がほぐれ、自ずと眠れる遺伝子がスイッチオンされる体操です。

【歩きやすくなるバンザイ体操】



体操教室の様子

QRコードを読み取り
ご視聴ください。

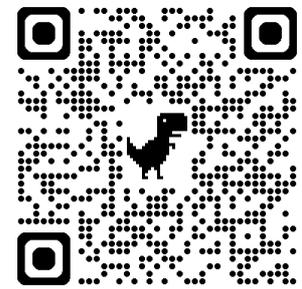
● ご自宅のスマホ・タブレットから体操教室に参加してみませんか？

簡単な体操ですので、当日LIVE配信、お気軽にご参加ください。QRコードの読み取りなど、接続について不明な点がございましたら、弊社職員へお問い合わせください。

次回開催日：R7年 **9** 月 **26** 日（金）

開催時間：**14** 時 開始（約45分間）

場所：お手持ちの スマホ・タブレット 端末



こちらのQRコードから
当日、LIVE配信を視聴できます