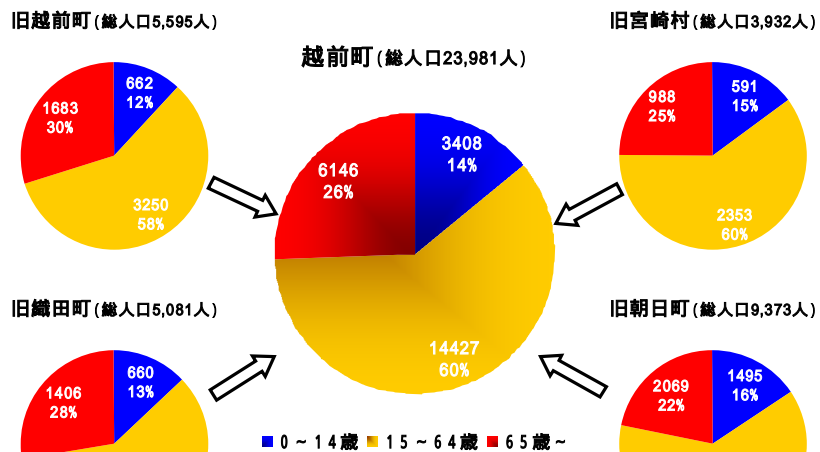


『認知症』にならないために

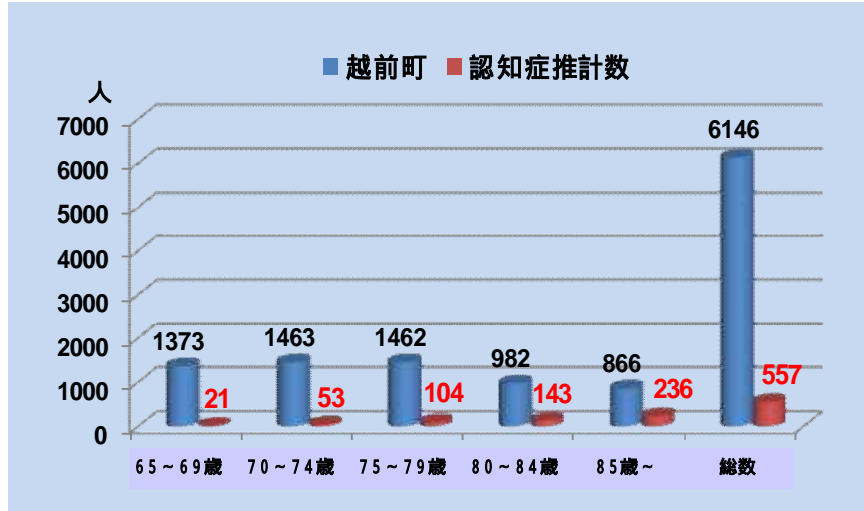
- その理解と予防をめざして -

於: 越前町朝日多目的ホール
30 / Sep. / '07
福井県立すこやかシルバー病院
伊藤 達彦

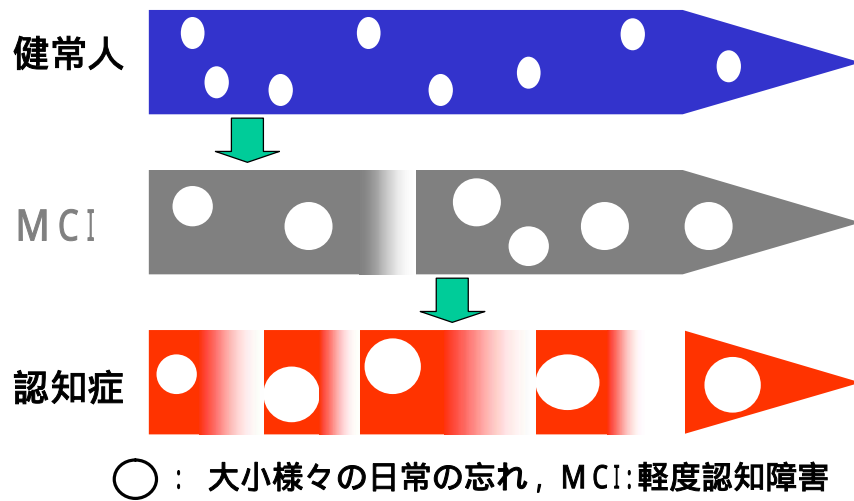
越前町の人口分布 (平成17年度国勢調査より)



越前町の高齢者数(各5歳每分布)と認知症推計数



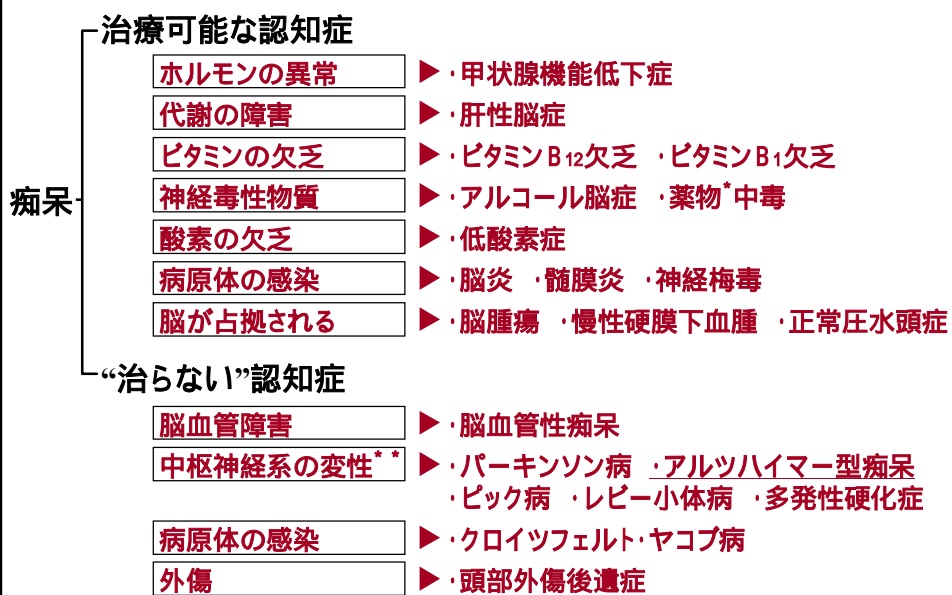
日常での「もの忘れ」のあり方



認知症の症状



治療可能な認知症と“治らない”認知症



認知症の「予防」とは？

- 一次予防（発症自体を抑える）
 - **二次予防（早期発見・早期治療）**
 - 三次予防（機能の維持）
-

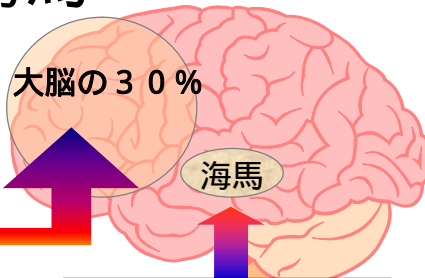
(超)早期発見の意義

- (超)早期発見 (超)早期治療
 - アルツハイマー病であれば、薬物による改善が期待できる
 - 自己の決定権を尊重できる
 - 周囲が将来的な介護に余裕をもって考えることが可能となる
 - 医療を含む社会福祉面の経費節減につながる 等
-

大事な前頭葉と海馬

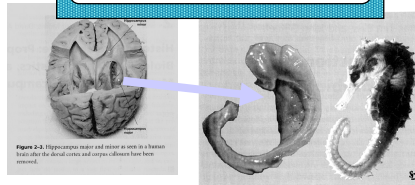
- 丹生郡医師会健康公開講座 -

この部分では、



- 🌀物事を考える
- 🌀話をする
- 🌀物や状況を認識
- 🌀人間らしい気持ちをもつ
- 🌀気配りをする

・ものごとを憶える



- "The Hippocampus Book"より引用 -

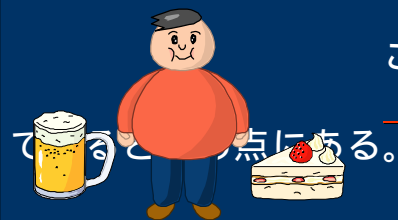
(国内編)

- 丹生郡医師会健康公開講座 -

- 認知症予防の予備的報告 -

- ・ 久山町研究(65歳以上の887人を対象)
非認知症である826人を15年に渡り追跡

【結果】糖尿病(この中に食後高血糖を含む)の方のアルツハイマー病発生危険度は、非糖尿病の方の3.1倍となる。



これらが示唆することは
『生活習慣病予防が肝要』

であることがポイントにある。

(海外編)

- 丹生郡医師会健康公開講座 -

- 認知症予防の予備的報告 -

孤独は、アルツハイマー病の危険因子！！

- ・ 孤独は、高齢期の認知症発症の危険性を高める。
脳内のアルツハイマー病変と関連なし

(Arch. General Psychiatの'07年2月号より)

認知訓練で認知機能を維持・改善できる

- ・ 自立で認知・身体機能正常の2802人の65歳以上を対象。介入群では、5年後の「食事の用意」、「金銭管理」、「家事について能力」が優れていた。

(JAMAの'06年12月20日号より)

- 丹生郡医師会健康公開講座 -

脳を守る10の方法

- ・ 頭が第一
- ・ 脳の健康は心臓から
- ・ 身体の値のチェックを
- ・ 脳に栄養を
- ・ 身体を動かす
- ・ 心のジョギングを
- ・ 他者とのつながりを
- ・ 頭の怪我をしないように
- ・ 健康な習慣を
- ・ 前向きに考え、きょうから始めよう

三宅貴夫訳：“10 ways to maintain your brain” (米国アルツハイマー病協会)