

認知症とは知的機能が日常生活に支障をきたす状態まで低下している状態で以下の三項目が揃っていることが前提となります。

1. 記憶障害とその他の障害（物忘れ・失語・注意力緩慢・計画性が無いなど）がある。
2. 1 の症状がこの半年間に急激な変化がある。
3. そのために職業生活や社会生活に差し障りが出ている。
（例えば一人で留守番を任すことができないなど）

認知症の有病率は年齢に比例して高くなり、特に75歳を越えると急激に高くなる。

認知症の原因

1. 老化現象 ……加齢
2. 廃用性の機能低下 ……機能を使わないため
3. 疾患 ……認知症の原因となる主な脳の疾患
 - a. アルツハイマー 病 ……認知症の60%
脳の神経細胞が死滅する
 - b. レビ- 小体病 ……認知症の15～20%
 - c. 脳血管障害 ……認知症の15%
脳の血管が破れたり詰まったりする

アルツハイマー 型認知症に移行する前に低下する認知機能は三つあり、これらの機能低下はアルツハイマー 型認知症の危険信号です。

1. エピソード 記憶・学習機能の低下
昨夜は何を食べたか？など体験したことをすぐ忘れてしまう。
2. 注意分割機能の低下
歩きながら会話をするなど複数の事を同時にこなす機能が衰えてくる。
3. 計画力（思考力）の低下
旅行・料理・パソコン・マージャン・囲碁・園芸など自分にとって新しい事、その計画などができなくなる。

アルツハイマー 型認知症の危険因子と対策

危険因子として遺伝的な因子よりも食生活・知的習慣・運動などの環境因子の影響が大きいとされています。

1. 魚の摂取 …… 一日に一回以上魚を食べている人に比べてほとんど食べていない人はアルツハイマー 型認知症の危険が約5 倍。
魚に含まれる脂肪酸(EPAやDHA)による効果といわれている。
2. ビタミンEの摂取 ……摂取量が多いと少ない者に比べて発症危険度は約3 割。
抗酸化作用が有効とされています。ビタミンC、β-カロチン も同様。
3. ワイン の摂取 ……週一回以上飲む人は飲まない人に比べて発症の危険度は約半分。
赤ワイン に含まれる ポリフェノールの抗酸化作用が有効とされています。
4. 運動習慣 ……週三回以上運動している人はしていない人に比べて危険度は約半分
脳内の血液循環改善が有効とされています。
5. 知的行動習慣 ……ゲーム、読書、楽器の演奏、ダンス などのそれぞれについてよくする人としない人を比べると発症の危険度は0.24から0.65。
6. 睡眠 ……昼寝をする人はアルツハイマー になりにくい。
高齢者の睡眠障害には光が関与していることが多いので
昼間は明るい場所において、昼寝をし、夕方運動することが有効。

上記の対応策の他に、昨日の日記をつけ、複数の事をこなし、新しい事に挑戦することがアルツハイマー 型認知症の予防策として有効です。