

健康日記

(アルツハイマー型認知症の原因と対処法について)

アルツハイマー型認知症の原因

アルツハイマー型認知症は脳全体が大きく萎縮する病気と説明されている。脳が萎縮する原因の一つは「アミロイドβ」と呼ばれるたんぱく質が、何らかの原因で分解しきれず脳の神経細胞の外に溜まってしまうこと、もう一つは「リン酸化タウたんぱく」が神経細胞の中に糸くず状にたまり始め、神経細胞を破壊してしまうことが原因と考えられている。簡単に言うと、「たんぱく質のごみ」が蓄積することで脳の萎縮が起こる。“ごみ”がたまる原因ははっきりわかっていない。生活習慣病や遺伝との関係が指摘されており、遺伝性の場合は65歳未満で発症されることが多いとされています。



“タンパク質のごみ”以外の＜認知症の8つのリスク＞

1. 高血圧＝慢性的に血圧が高いと血管への負担が大きくなる
2. 糖尿病＝血糖値が高くなると代謝や血管に影響する
3. うつ病＝心身のストレスが重なり脳の働きに問題が起きる
4. 脳梗塞＝脳の血管がつまって障害が起きる
5. アルコール＝常習的、もしくは過剰に摂取する人は注意
6. 喫煙＝たばこの煙に含まれる有害物質が身体にさまざまな影響を与える
7. 脂質異常症＝動脈硬化を起こしやすくなり脳の血管に影響する
8. 頭部外傷＝転倒や交通事故などで脳がダメージを受ける



毎日できることで少しずつ防ごう

《低栄養に気をつけた食事》

高齢になると、食欲の低下や飲み込みづらさ、買い物や料理がおっくうになるなどのさまざまな要因で、自分では気づかないうちに低栄養状態になっていることがある。ご飯の量を減らす代わりに主菜や副菜を多く食べ、バランスの良い食事を心がけましょう。

ビタミン類は脳内の酸化物質を撃退！ DHAは脳の神経伝達や血行の改善に！

《楽しくできる軽い運動》

認知機能の向上を目的にする場合、息がほとんど弾まない、楽だと感じる程度の運動で充分脳を活性化することができる。特にリズムに合わせた運動は、「やらなければ」という義務感ではなく「したい」という欲求で長続きすることができる。例えばラジオ体操や盆踊りなど、自分にあった運動を楽しく続けましょう。

**アルツハイマー病を知ることは、認知症への理解にもつながります。現在は進行を遅らせる薬や治療法もあり、早く見つかればそのぶん元気でいられる期間が延びます。また、生活習慣病を予防することによって、発症そのものを遅らせることも出来るのです。正しい理解で、アルツハイマー病に対処していきましょう。