

共同設置保健師の赤間です。今回のテーマは「認知症予防」です。認知症になるもんか！でも発症するのもしないのも運次第…？と不安にもなります。最新の研究で身な生活習慣と認知症との関連がわかってきています。こんなことも？と思うかもしれませんが。一緒に認知症予防について考えましょう。

働く世代が知っておくべき認知症の新常識

我が国では高齢化の進展とともに、認知症と診断される人も増加しています。65歳以上の高齢者を対象にした令和4年度の調査推計では、認知症の人の割合は約12%、認知症の前段階と考えられている軽度認知障害の人の割合は約16%とされ、両方を合わせると、**3人に1人が認知機能にかかわる症状がある**こととなります。



【速報】日本人の認知症は4割が防げる！？

日本人の認知症で生活習慣や環境要因など予防可能な因子について、最近公表された研究では、日本人の認知症の**38.9%が予防可能である**ことが判明しました。そして、日本人の認知症の寄与割合、つまり認知症の危険因子として大きい「ワースト3」は以下のとおりです。

第1位

難聴 (6.7%)

難聴、つまり聴力低下は他者とのコミュニケーションを制限し、うつ病や孤独感などを引き起こす危険因子です。



第2位

運動不足 (6.0%)

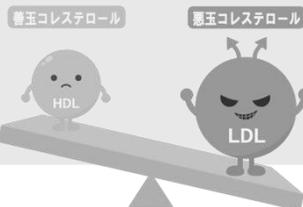
運動不足や不活動の生活が脳の血流を滞らせませす。



第3位

高LDLコレステロール血症 (4.5%)

脂質異常症が動脈硬化をまねき、脳の血流が悪くなります。



若い世代であっても聴覚検査の異常や血液のLDLコレステロールが高い、と健診で指摘されている人は割と多いです。でも、「聞こえづらさに生活に支障はない」とか、「脂質異常と言われても自覚症状ないからだいじょうぶ」と放置されがちです。でもそれが将来的な認知症の引き金になるかもしれません。

今日からできる「脳を守る」生活改善

□ 難聴を放置しないで早めに耳鼻科受診

難聴は加齢性のもののほか、近年は若者でもヘッドホンで大音量の音楽を聞く習慣が続くことで起こる「ヘッドホン・イヤホン難聴」というものもあります。加齢性難聴には根本的な治療はないため、耳鼻科などの関連診療科を通じて診断を受けた後に、**補聴器の装着など適切な対応を早期にする**必要があります。聞こえないことで他者と話がうまくつながらなくなり、それが嫌でコミュニケーションを控えてしまうことは避けたいですね。現在は聞こえを手助けする集音器や補聴器などが進化していて、種類や金額もさまざまなものがありますから気軽に試せますよ。

□ 日常生活の中で体を動かそう。

運動は健康づくりに大事であることは理解されていますが、ジムに行ったりランニングなどの「運動」はおっくうに感じますので、1日の大半を占める「生活活動」で工夫することがお勧めです。「生活活動」は、日常生活における家事・労働・通勤・通学などを伴う活動のことをいいます。こうした活動を意識的に増やして、血流を良くすることで、血管疾患のリスクを低下させ、呼吸機能が改善します。そして仕事の合間にストレッチもお勧めです。



健保サイトにお勧めの
ストレッチがあります

□ 脂質異常症を放置しない！血管ケア

LDLコレステロールが高いと動脈硬化が進んで血管が硬くなり、血流も悪くなり、詰まりやすくなります。

健診結果でコレステロールの「要経過観察」や「要医療」を放置しないで、内科を受診して治療が必要か、生活習慣で改善できることの指導を受けましょう。以前とりあげた脂質異常症の対策の号も、ぜひ読んでみてください→



【引用】

- 厚生労働省：令和7年度認知症セミナー「認知症施策の動向」2025/7/17
<https://kouseikyoku.mhlw.go.jp/chugokushikoku/000405961.pdf>
- 東海大学他：日本における認知症予防の可能性－認知症の約4割は「予防」可能－2026/1/13
https://www.tokai.ac.jp/news/detail/4_1020.html

保健師のひとりごと

私の人生最後の日まで、何事も自分で考えて決めたい、行動したいです。なので認知症予防と動ける身体づくりにベストを尽くす所存です。ぜひ、健康づくりなどの相談をしに、おろしまち保健室にきてくださいね。



今後のおろしまち保健室

令和8年3月19日(木)

13:30～16:30

卸町会館2階第2会議室