



## 認知症のリスクや

### その予防について教えてください。



2年前にラン  
セットというイギ  
リスの医学雑誌が

大規模調査を実施し、認知  
症発症のリスクとして、教  
育歴の不足、うつ病、難聴、

アルコール過剰摂取、糖尿  
病、高血圧、肥満、運動不  
足、喫煙、高LDLコレステ

ロール、頭部外傷、  
社会的孤立、大気  
汚染、視力低下の

14項目があると報  
告しました。今

年、日本人に焦点を当てた

新たな報告があり、14項目  
の中でも、難聴、高LDLコ

レステロール、運動不足が特  
に高リスクだということが

分かりました。難聴になる  
と自然と他者との会話が少

なくなり、社会的にも孤立  
しがちです。ひどい場合は補



聴器の使用もお勧  
めします。LDLコレ

ステロールは悪玉ともいわ  
れ、高値になると動脈硬化  
の原因になりますので、

動物性脂肪の多い食  
品やお菓子の摂  
取量を減らしま

しょう。また、運  
動不足解消のた

めにも、軽くていいので運動

の継続をお勧めします。14  
項目すべてを減らすと認知

症は約40%予防できるとさ  
れています。今からでも遅く

ないので一つ一つリスクを減  
らしましょう。せめて高リス

クの3項目からでも前向き  
に攻めていきたいですね。



朝倉病院  
理事長／院長  
田辺 裕久さん