

HOME > コラム > コラム

コラム

認知症全般知識に役立つコラム

認知症学会専門医 占部 新治先生による、「認知症全般知識に役立つコラム」です。第1～第4 金曜更新!

第6章 「認知症」予防の話 第1節 何を予防?原因がはっきりしない中、何を予防するのか?
2項・予防トレーニングの最大のリスク

予防とは脳機能が低下しない様にトレーニングすること

「何を予防するか」は脳機能を維持するためのトレーニングと言えるかもしれません。神経細胞が壊れて、脳機能に携わる神経回路が少しずつ低下、障害されていくなら、それ以上に、残った多くの神経細胞を使って、新たな神経回路の作成や修復といった作業を行うのです。脳組織には再生、可塑性、強化、学習といった機能が備わっていますので、それを利用して脳機能の低下を防ぐという事です。

要は脳機能が低下しない様にトレーニングを行うことです。記憶機能が落ち始めたら、記憶機能を維持するためにトレーニングを行うのです。また、落ちない様に日頃からトレーニングを行なう習慣をつけるのです。言語機能の低下がみられれば、言語機能のトレーニングを行ない、言語機能が低下しない様に日頃からトレーニングを心掛けましょう。

歳を取るという事が認知症のリスクの第一番!?

また、予防ですから、認知症疾患に誘導する要因を捜して、それらの要因を改善するのも大事な予防になります。

こうした認知症疾患になって行く道はイロイロあります。疫学調査でこれらが関係するというレポートが多く出て居ます。古くはアルミニウム説などがありました。したがって、認知症発症のリスクが高まるという統計調査から、年齢と言うのが一つ言われています。年を取るという事がリスクの第一番というのは、加齢に伴い発症が増えていくことです。85歳を超えるとそのリスクは増大し3割を超えてきます。これは困ったものです。予防の方法が無いのです。年をとることは自然ですし、日々刻々年を取って行きます。これを止めることは出来ません。従ってその発症リスクの第一番の加齢は、予防では諦めましょう。