

健康商談室



認知症の基礎知識④

我们在前一期里，通过认知症的基础知识③，为大家介绍了“脑血管性认知症”；而在这一期里，我们打算给您讲一讲“其它的认知症”和“如何预防认知症”。

其它的认识症

◆路易体认知症

(产生于后脑的疾病)

・在变性型认知症中，其发病率仅次于阿尔茨海默型认知症

- ・忘事儿，幻听（栩栩如生的人及动物等）
- ・症状起伏很大
- ・出现帕金森病的症状（步履困难、容易摔倒、动作迟缓、手指变得笨拙）
- ・服药后容易出现副作用

◆前顶颞颥型认知症

(产生于前脑的疾病)

- ・发病率极低
- ・与阿尔茨海默认知症相比，具有发病人群年龄较低的倾向
- ・与忘事儿相比，人格方面的变化更为突出
- ・以自我为中心，行为草率武断，积极性低落
- ・行为缺乏检点
- ・饮食习惯及喜好发生变化，偏食，贪食，反复地做一件事
- ・出现言语障碍

如何预防认知症

◆何谓预防认知症

所谓预防认知症，可以说就是要尽量减少引发认知症的危险因子。八成左右的认知症患者，其病因都源于阿尔茨海默病及脑血管障

健康相談室

認知症の基礎知識④

前回^{ぜんかい}は認知症の基礎知識^{のうけつかんせい}③で「**脳血管性認知症**」について紹介^{しょうかい}しましたが、今号では「**その他の認知症**」と「**認知症の予防**」について紹介^{よぼう}します。

その他の認知症

◆レビー小体型認知症

(**脳の後ろのほうの病氣**)

- ・**変性性認知症**の中では**アルツハイマー型**の次に多い
- ・**もの忘れ、幻聴**（**生き生きした人、動物の姿**など）
- ・**症状の変動**が**つよい**
- ・**パーキンソン症**状（**歩きにくい、転びやすい、動きが遅い、手が不器用**など）
- ・**薬の副作用**が**出やすい**

◆前頭側頭型認知症

(**脳の前**のほうの病氣)

- ・**比較的まれ**
- ・**アルツハイマー病**に比べて**発症**が**若い傾向**
- ・**もの忘れ**よりも**人格変化**が**目立つ**
- ・**自己中心的、短絡的行動、意欲低下**
- ・**だらしない行動**
- ・**食事の好み**の**変化、偏食、過食、繰り返し行動**
- ・**言語障害**など

認知症の予防

◆認知症予防とは

認知症予防とは、認知症の**発症**の**危険因子**を減らすことであるといつてよいでしょう。認知症の**8割前後**は、**アルツハイマー病**

碍。因此，要预防认知症，也就意味着需要预防上述两种疾病。

1 脑血管性认知症的危险因子

脑血管性认知症，是由脑血管障碍引起的。而诱发脑血管障碍的疾病有：脑梗阻、脑血栓、脑塞栓、脑溢血、蛛网膜下出血等。致使这些疾病发生的危险因子是缺乏运动、肥胖、盐分摄取过多、饮酒、吸烟等不良生活习惯，还有高血压、高血脂症、糖尿病及心脏病等疾患。

[図：脑血管性認知症の危険因子]



2 アルツハイマー型認知症の危険因子

アルツハイマー型認知症の危険因子，可以分为遗传性的和后天性的两种。而后天性因素被认为与阿尔茨海默型认知症的发作有着很大的关系。流行病学研究一直以来对罹患阿尔茨海默型认知症，以及没有罹患阿尔茨海默型认知症的健康老人进行跟踪调查，并分析二者异同，从而逐渐弄清了后天因素与认知症之间的相互关系。现在，与阿尔茨海默型认知症之发

と**脑血管障害**が原因疾患となっています。したがって、この二つの疾患を予防することになります。

1 脑血管性認知症の危険因子

脑血管性認知症は、脳の血管の障害で起こります。脳の血管障害の原因疾患としては、**脳梗塞**、**血栓症**、**脳塞栓症**、**脳出血**、**くも膜下出血**などがあげられます。これらの疾患の危険因子として**運動不足**、**肥満**、**食塩の摂取**、**飲酒**、**喫煙**の生活習慣、**高血圧症**、**高脂血症**、**糖尿病**や**心疾患**などがあります。

[图：脑血管性认知症的危险因子]

2 アルツハイマー型認知症の危険因子

アルツハイマー型認知症の危険因子は、**遺伝的な因子**と**環境的な因子**に分けることができますが、**環境的因子の影響**の方が発症に大きく関わっていると**考えられています**。健康な高齢者を**追跡して**認知症を**発症した人と発症しなかった人の違いを**検討した疫学的研究から**環境的因子が次第に明らか**となって**きました**。現在、アルツハイマ

病有着密切关系的危险因子已经被找到，并且吃鱼、吃蔬菜水果、喝葡萄酒等饮食习惯，与发病密切相关这一推断，也已得到证实。研究结果显示，基本上不吃鱼的人，与一天吃一餐以上鱼的人相比，其罹患阿尔茨海默型认知症的危险性，高出了大约五倍。之所以出现这样的分别，被认为是鱼所富含的脂肪酸 EPA 和 DHA 起到了很好的作用。

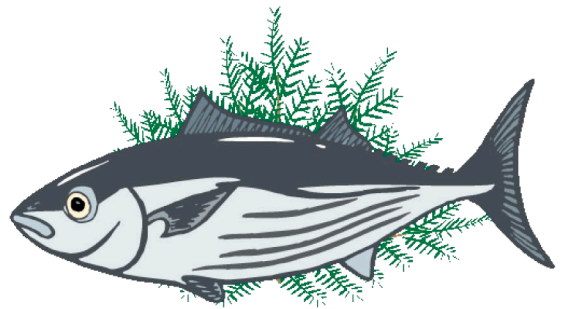
较多摄取蔬菜和水果的人，其阿尔茨海默型认知症的发病率也比较低，不过就对蔬菜和水果中维生素 E 的摄取量来说，据说摄取量多的人与摄取量少的人相比，只有三成具有罹患阿尔茨海默型认知症的危险性。这被认为是蔬菜和水果中的维生素 E、维生素 C 以及 β-胡萝卜素所起到的良好作用。



而对于喝葡萄酒与否，研究结果显示，一星期喝一次以上葡萄酒的人，与不喝葡萄酒的人相比，其罹患阿尔茨海默型认知症的可能性约为百分之五十。这被认为与红葡萄酒中所含的多酚化合物所起的作用有关。另外，在运动方面，有氧运动其强度与频度也与发病与否有着直接关系。一项历时四年、对 4700 名有运动习惯的人所进行的跟踪调查结果显示，每周做三次以上运动、且强度超过步行速度的人，与根本不做运动的人相比，其罹患阿尔茨海默



一型認知症の発症に関わる危険因子と、^{しよく}食^{しゅうかん}習慣^{さかな}では、魚^{やさいくだもの}の摂取、野菜^{わいん}果物の摂取、ワインの摂取などが関係していることが分かっています。魚の摂取に関しては、1 日に 1 回以上食べている人に比べて、ほとんど食べない人はアルツハイマー型認知症の危険^{きけん}がおよそ 5 倍であったという報告^{ほうこく}があります。こうした効果^{こうか}は、魚に含まれる脂肪酸^{ひく}で



ある EPA や DHA によるものと考えられています。

野菜や果物の摂取量が多いとアルツハイマー型認知症の発症率は^{ひく}低いですが、野菜や果物に含まれている^{びたみんい}ビタミン E の摂取量で比べると、摂取量が多いと少ない者に比べて、アルツハイマー型認知症の発症危険度^{きけんど}は 3 割であったといえます。野菜や果物に含まれる^{しー}ビタミン E、^{べー}ビタミン C、^{たー}ベーターカ^{かるてん}ロテンがそうした効果^うを生んでいるとされています。

ワインの摂取では、飲まない人に比べて^{しゅう}週 1 回以上飲む人は発症の危険度は約半分^{やくはんぶん}になっており、赤ワインに含まれる^{あか}ポリフェ^{ほりふえ}ノールが関係しているであろうと考えられています。また、運動習慣^{ゆうさんそ}では、有酸素運動^{きょうど}の強度^{ひんど}と頻度^{かんけい}が関係しています。4700 人の運動習慣を調べ 4 年にわたって追跡した研究では、普通の歩行速度をこえる運動強度で

型認知症の可能性只有百分之五十。这被认为是因为有氧运动可以增进脑内的血液循环,并有降低高血压及胆固醇指数的作用,因而与阿尔茨海默型认知症的发病有着一定的关系。

此外,有报告显示,阅读文章文字,玩智力游戏等知识性的生活习惯,也与降低阿尔茨海默型认知症的发病率有着一定的关系。

同时,研究结果还明确地显示出人与人之间的接触频率,对于阿尔茨海默型认知症发病与否,亦密切相关。一人独处,每周与孩子或朋友、亲戚的见面次数不到一次的人,和夫妻同住、每周与孩子或朋友、亲戚的见面次数在一次以上的人相比,其罹患阿尔茨海默型认知症的可能性,竟然高出了八倍。



上述饮食、生活习惯对于阿尔茨海默型认知症,具体有着多大的预防效果,还需要等待医学界的进一步研究。

选自厚生劳动省《认知症之预防・支援手册》

[未完待续]

摘自《认知症之基础知识》(关于认知症的网页 www.e-65.net)

週3回以上運動している者は全く運動しない者と比べて、危険度が半分になっていました。有酸素運動は、脳の血流を増し、高血圧やコレステロールのレベルを下げる効果があり、そのことが認知症の発症率に関係しているのであろうと考えられます。

文章を読む、知的なゲームをするなどの知的な生活習慣が関わっていることも報告されています。

アルツハイマー型認知症の発症には、対人的な接触頻度も大きく関わっていることも明らかになっています。夫婦同居で、子供と週1回以上会う、友人または親族と週1回以上会う人に比べて、独り暮らしで子供と週1回未満しか会わない、友人または親族と週1回未満しか会わない、いわば閉じこもりの人は、発症の危険度が8倍も高いことが示されています。

これらの食習慣、生活習慣でアルツハイマー型認知症の予防ができるのかという確証については、今後の研究結果を待つこととなります。

厚生労働省「認知症予防・支援マニュアル」より

[続<]

「認知症の基礎知識」(認知症を知るホームページ www.e-65.net) より抜粋