

# 長州総合医・家庭医 ジャーナルクラブ

認知症 予防のために できること

“Dementia prevention, intervention,  
and care” The Lancet July 20, 2017

2017/8/29

長州総合医・家庭医養成プログラム

山口県立総合医療センター

横田啓

# こう聞かれたらどう答えますか？

- 将来、認知症になるのが心配。
- どうしたら防げますか？



# 家庭医療専門医研修での位置付け

## 3. 家庭医療専門医に必要な能力 (研修手帳p.3)

### 外来医療

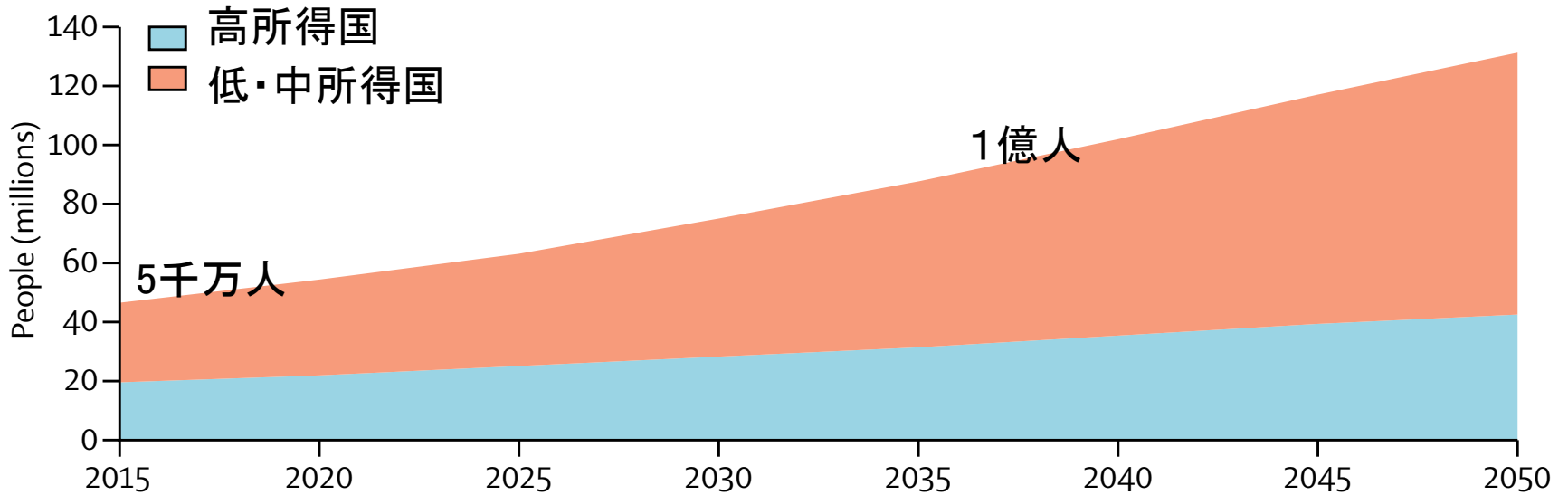
- 健康な領域を患者とともに見出し、維持していくヘルスプロモーション活動ができる。

## 5. 研修目標と自己評価 (研修手帳p.13)

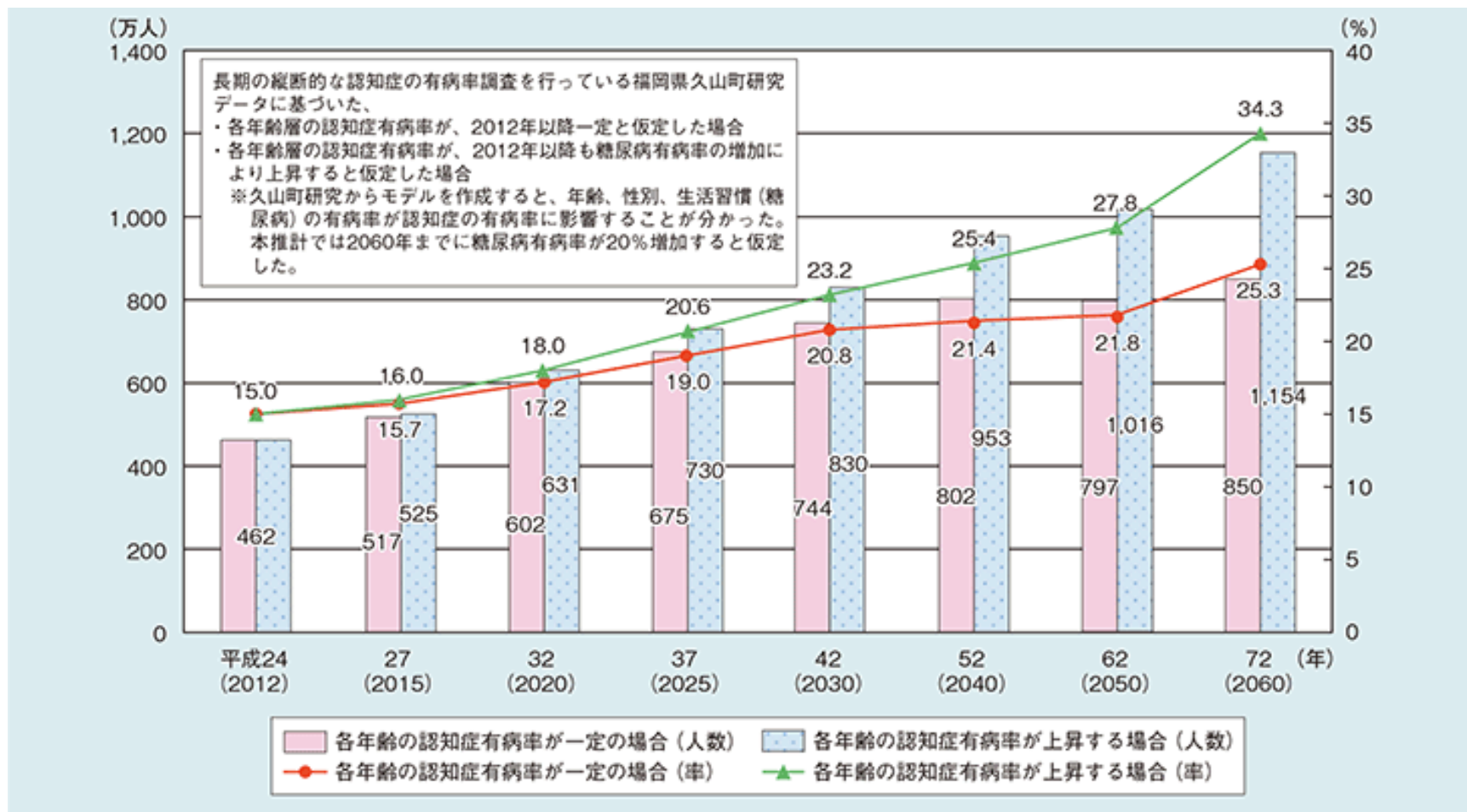
### Ⅱ 一般的な疾患・病態に対する適切なマネジメント

- (13) 精神・神経系疾患
- [2] 認知症

# 認知症患者は世界的に増加

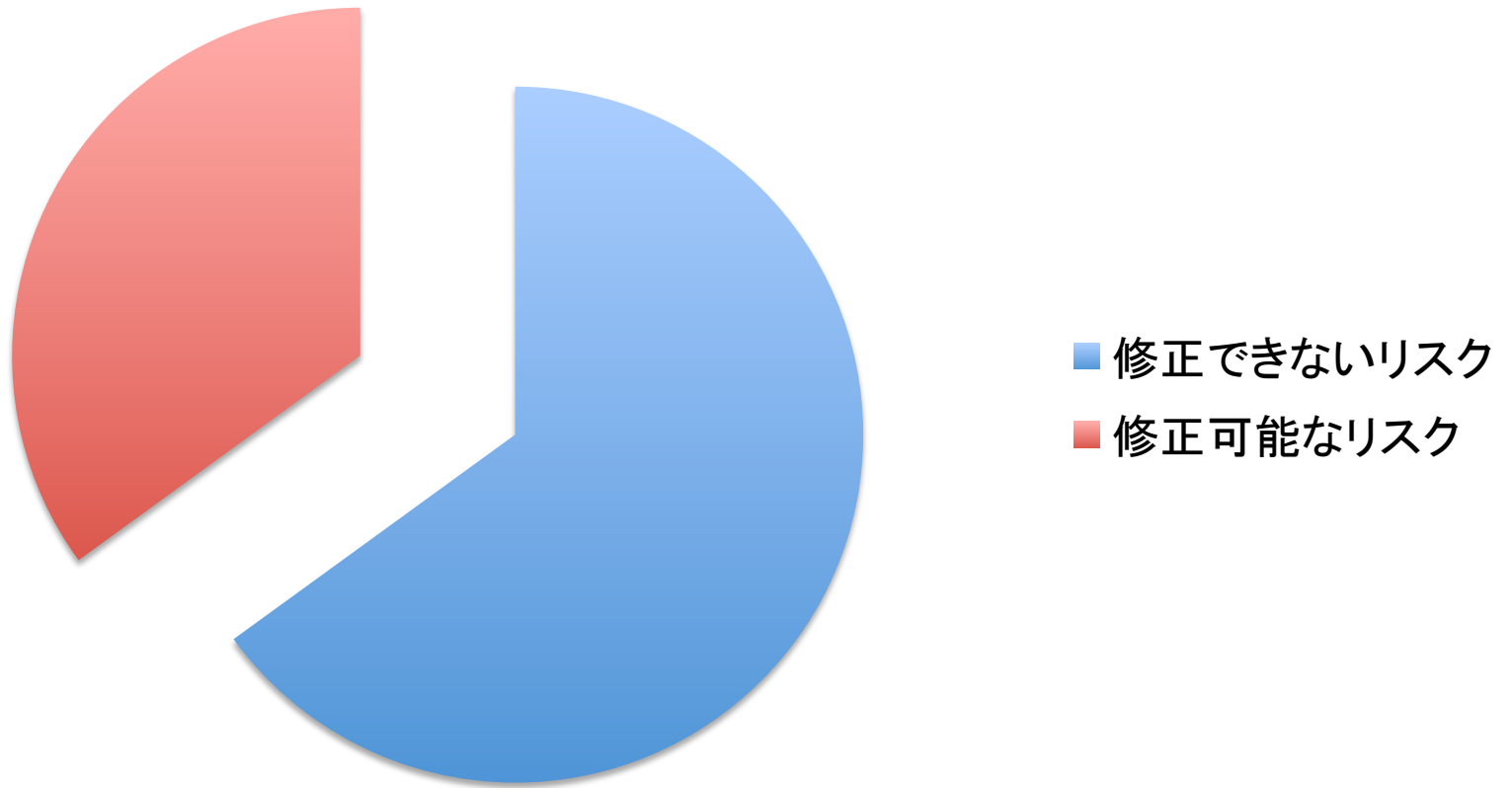


# 2025年日本の認知症患者は700万人



「日本における認知症の高齢者人口の将来推計に関する研究」より内閣府作成

# 認知症のリスクの35%は修正可能



# 中学校以降の教育 8%

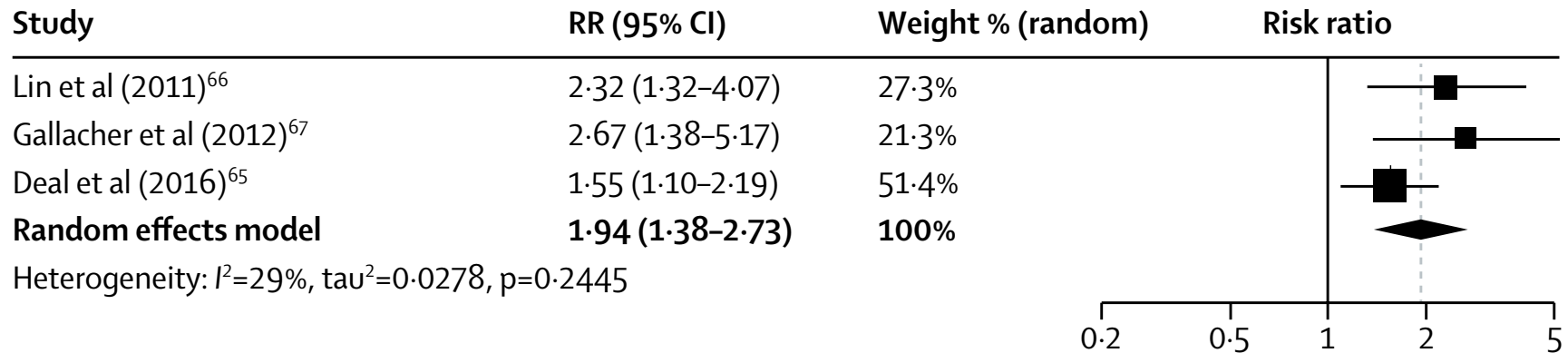


難聴 9%





# 難聴がある人は9-17年後に 認知症になるリスクが1.94倍



# 高血压 2%



肥満 1%



喫煙 5%



うつ 4%



運動不足 3%



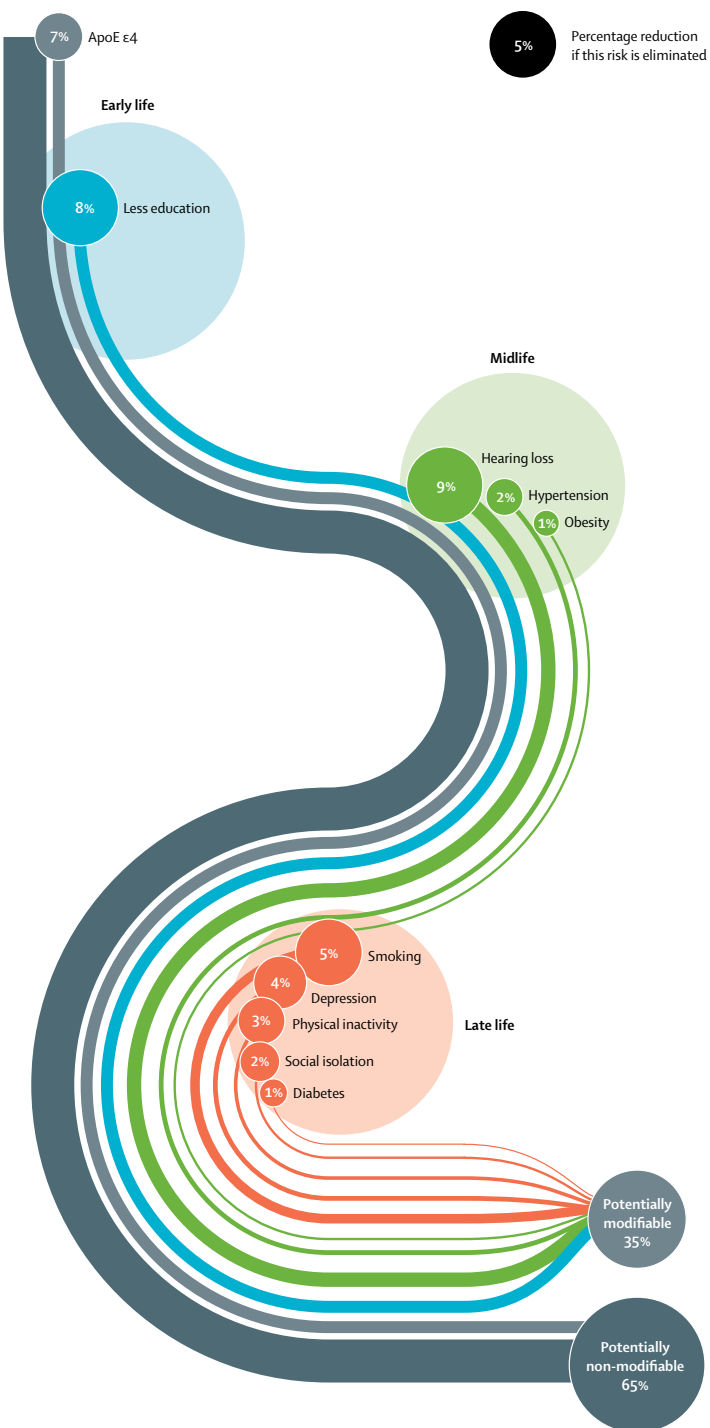
# 社会的孤立 2%



糖尿病 1%







# 認知症のリスク

人生

中学校以降の**教育** 8%

**難聴** 9%

高血圧 2%

肥満 1%

喫煙 5%

うつ 4%

運動不足 3%

社会的孤立 2%

糖尿病 1%

**修正可能** 35%

修正不可能 65%



# 認知症の予防

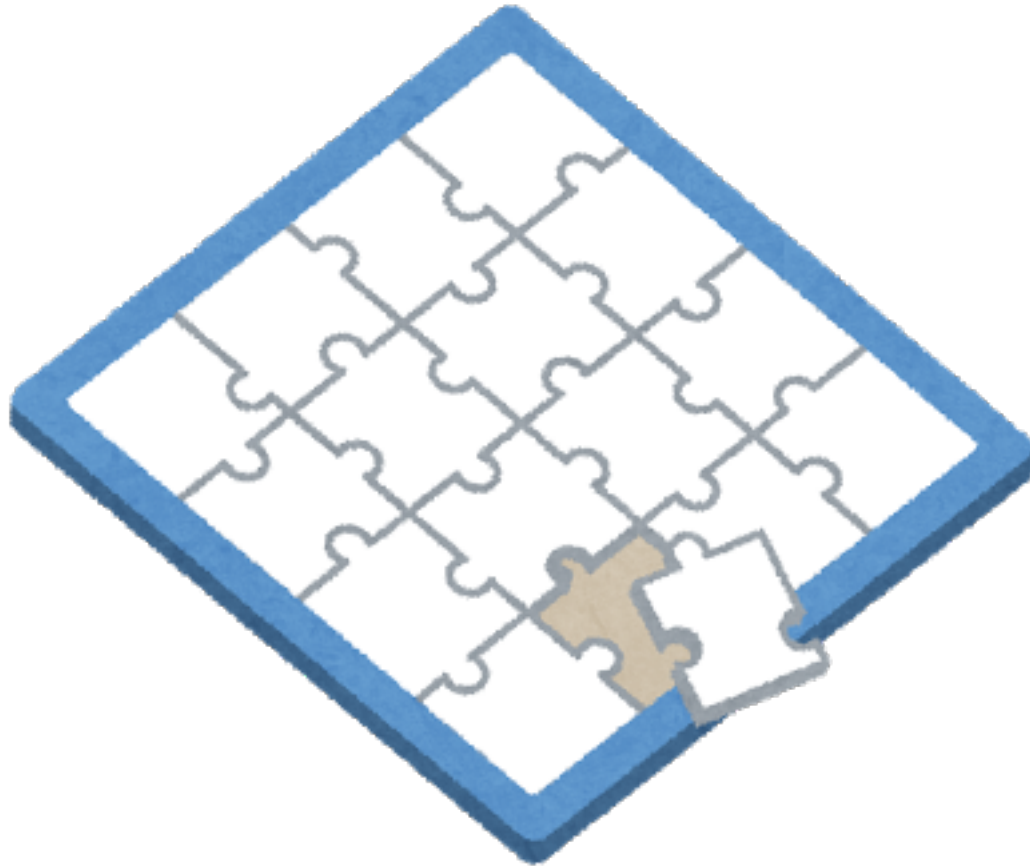
# 聴力を保つ



# 運動



# 認知トレーニング



# 地中海風食事

## Mediterranean Diet

- 果物、野菜、魚中心の食事
- オリーブオイル(1L/週)、ナッツ(30g/日)が豊富な食事で認知機能が改善(RCT)

– *JAMA Intern Med* 2015; 175: 1094



# 禁煙



# 降圧薬での高血圧治療





# うつ病の治療



# 社会参加



# 認知症予防 脳への影響

