65歳から脳を守ろう　理事長コラム
第１２回　令和7年（2025年）4月

「認知症予防のための１２か条」

世界保健機構（WHO）では認知症予防のための12か条（図1）が発表されています。ここでは認知症で最も多い原因であるアルツハイマー型認知症、ついで多い血管性認知症を念頭に置いた対策が述べられています。一つずつ解説していきましょう。

1.身体活動の推奨
2.禁煙
3.栄養的介入（地中海式ダイエット等）
4.アルコール過多への介入
5.認知トレーニング
6.社会活動への参加
7.体重管理（肥満の是正）
8.高血圧管理
9.糖尿病管理
10.脂質異常症管理
11.うつ病への対応
12.難聴の管理

（図1）世界保健機構（WHO）　認知症予防のための12か条

１：身体活動の推奨

運動機能、歩行機能が低下していると、将来認知症になりやすいということを第6回理事長コラム（令和6年10月）でお話ししました。普段から毎日、早足で散歩したり、体、手足を動かす運動をしておくことは認知症予防に有用だと考えられます。

２：禁煙

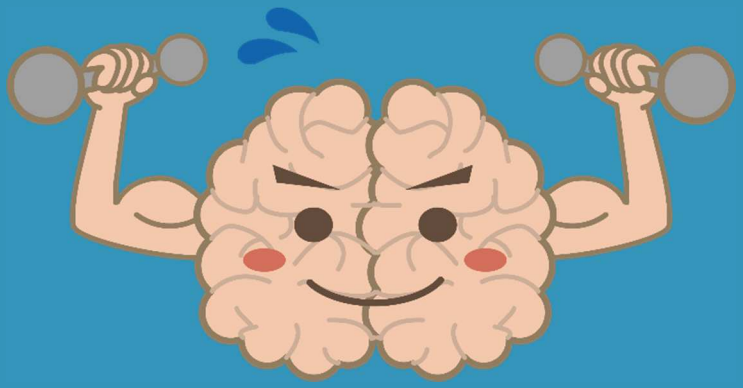
喫煙している人は脳卒中、心筋梗塞、発がんのリスクも高く、認知症予防というだけでなく他疾患予防の観点からも禁煙が強く推奨されます。

３：栄養的介入

　世界保健機構（WHO）では地中海式ダイエットを推奨していますが、日本では地中海式ダイエットといってもピンときづらいかもしれません。地中海式ダイエットとは、新鮮な野菜や魚、オリーブオイルを中心とした食事スタイルで、炭水化物の摂取を抑えて、質の良い不飽和脂肪酸（魚など）を多くとることを勧めています。認知機能には特にビタミンB1（第８回理事長コラム【令和６年１２月】参考）が重要であるため、白米と塩辛い漬け物、インスタントラーメンなどにかたよらず、魚、肉、野菜をバランスよく食べることをおすすめします。

４：アルコール過多への介入

アルコールの多飲は血圧上昇も招き、認知症、脳卒中、心筋梗塞のリスクになります。健康維持の観点からも1日あたり日本酒1合、ビールなら中瓶1本までにしておきましょう。肝臓の悪い方は禁酒が必要です。



５：認知トレーニング

頭脳は働かせることで、神経細胞が興奮、活性化し、それに伴い神経伝達物質の放出、神経細胞内で神経栄養因子をはじめとした様々な遺伝子発現が促され脳血流も増えますので、長く神経細胞を生存、維持させるうえで最も有効な手段だと考えられます。何かをするときには、自ら考え、話をし、文字を書く等のことをしましょう。こういったことは脳神経細胞に栄養を与えているような行為と考えられます。運動を行う際、同時に言葉を発する、計算する等の頭脳を使う行為は認知運動療法ともいわれ、より脳を活性化すると考えられています。

６：社会活動

一人暮らしの高齢者が家にこもってしまい、社会との接点が少なくなってしまった場合、認知機能低下のリスクが高くなります。人と交流し会話をして、社会活動に参加することは、幸福感を高めるとともに、「５：認知トレーニング」にもなりますし、「１１：うつ病への対応」にも役立ちます。できるだけ社会活動に参加し続けることが認知症予防にも有用です。身体に支障があり一人で外出できない場合は、介護保険を利用して訪問看護　通所リハビリテーションなどのサービスを受け、社会と接点を持つことをお勧めしています。

７：体重管理

８：高血圧管理

９：糖尿病管理

１０：脂質異常症管理

7から10の項目は生活習慣病管理で、脳卒中、心筋梗塞の予防にもっとも勧められているものです。認知症予防へも有効性を示唆するデータがありますが、全身の健康管理としても強く推奨されます。

11. うつ病への対応

認知症かどうか疑った場合、区別しなければならないのが「うつ病」です。自発性が低下し、それに伴い注意力、集中力が低下し、認知症であると間違われることがあります。抗うつ薬が認知症予防に有効かどうかは、まだはっきりとしたデータはないですが、うつ状態が長期間続くと脳の機能が鈍くなり、次第に認知機能も低下していくと考えられます。

12. 難聴の管理

難聴が認知機能低下のリスクになるというデータがあります。難聴で人との会話が困難になると次第に他人との会話がなくなり、気分も塞いでしまうことも多いと思います。補聴器をつけて認知症が抑制されたという確たるデータはありませんが、家族、付き添いの方、サークルなどでの会話を楽しめるように必要な場合は補聴器を使用することをお勧めします。

次回は　脳出血は怖い病気であることを解説しましょう。