

健康寿命をどう延ばすか

アミロイド病理やタウ病理は進行性の神経変性(すなわち神経細胞死による脳萎縮)の原因と考えられています。最初期の変化は症状出現よりもはるか手前、40代ですでに始まっていると考えられています。こうした脳内変化に対して、直接的な打開策はありません。私自身もアラフィフです。脳内変化がそこそこ出来上がっているかもしれません。認知症を意図的に予防することはできませんが、認知症による生活変化を最小限に食い止める工夫はできます。令和4年12月のコラムで取り上げましたが、老化現象は3つの側面に分けて考えると理解しやすいです。すなわち、①内臓から弱っていくタイプ(内科・外科領域)、②足腰から弱っていくタイプ(整形外科領域)、③頭から弱っていくタイプ(精神科領域)、の3つがあります。1つだけの人もいれば、2つ・3つと重なる人もいます。①については生活習慣病の管理、基本的なところでは血圧管理・体重管理・塩分制限、もっと基本的なところではしっかり健診を受けることが大事です。②については適度な運動が大事です。①②は努力よりも習慣です。習慣を変えることで生活習慣病は予防できるのです。本気で認知症を予防したいのであれば、高血圧症・糖尿病・肥満症を管理し、喫煙を止め、適度な運動を取り入れましょう。足腰を鍛えることは①②③全てにつながります。それだけ頑張ったとしても、認知症になるときにはなりません。根拠の乏しい楽観主義に浸らず、人生の早い段階から人生会議を重ねましょう。