

認知症予防の最新知識

今回は“認知症のリスク要因”をご紹介します!!

認知症は、年齢や遺伝だけで決まる病気ではありません。
認知症のリスク要因にあげられているのは、**全14項目!**
当てはまる項目はありますか？

【各ライフステージごとの認知症リスク要因】

18歳まで	① 教育機会の不足(5%)
18~65歳	② 難聴(7%)
	③ 高LDLコレステロール(7%)
	④ うつ病(3%)
	⑤ 頭部外傷(3%)
	⑥ 運動不足(2%)
	⑦ 糖尿病(2%)
	⑧ 喫煙(2%)
	⑨ 高血圧(2%)
	⑩ 肥満(1%)
	⑪ 過度の飲酒(1%)
65歳以上	⑫ 社会的孤立(5%)
	⑬ 大気汚染(3%)
	⑭ 視力障害(2%)

生活習慣病

中年期(40~60代)のLDL高値や糖尿病・喫煙は、将来の認知症リスクと関連。動脈硬化だけでなく、脳の健康にも影響します。

👉 今日からできること

健康診断結果を見直し、
食生活の改善・必要に応じた
治療継続を行いましょ☆

耳・目のケア

聞こえにくい・見えにくい状態を放置すると、人との関わりが取りにくくなり、認知症のリスクが高まることが分かってきました。治療されていない白内障・緑内障・加齢黄斑変性なども含まれます。

👉 今日からできること

補聴器や眼鏡などでの感覚機能を矯正。定期的な受診を行いましょ☆

英医学誌「ランセット」の専門委報告書
2024年版より抜粋

🌱 メッセージ

生活習慣+感覚機能(耳・目)のケア は脳を守ることに繋がります☆

周りの人とのコミュニケーションを大切に。早めの受診や相談を検討し、安心して暮らし続けるための準備をしていきましょう☆