



歯周病、糖尿病、動脈硬化…。認知症の危険性を高める「3つの病気」をご存じですか？

<https://mainichigahakken.net/health/article/post-2414.php> より

50歳を超えると特に気になる「将来の認知症」。年齢とともに認知症になるリスクは上がり、65歳以上では7人に1人が発症するというデータがあります。しかし最近では、積極的に予防すれば発症を抑えられることが、国内外の研究で報告されています。そこで、日本認知症予防学会理事長の浦上克哉先生に教えていただいた「認知症を防ぐための方法」をご紹介します。



「今年の春ごろから新型コロナウイルス感染症の影響で、自粛生活を強いられてきました。そのため、活動が減り認知症へのリスクが高まりつつあります」と日本認知症予防学会理事長の浦上克哉先生。

年齢とともに認知症になるリスクは上がり、65歳以上では7人に1人が発症するというデータがあります。

しかし最近では、積極的に予防すれば発症を抑えられることが、国内外の研究で報告されています。

その基本となるのが、認知症になる危険性を高めるという研究報告がある3つの病気を防ぐこと。

1. 動脈硬化

動脈硬化が原因で脳卒中を起こしやすくなります。脳卒中は血管性認知症のリスクを高めるので、食べ物に気を付けて運動を。



- ・塩分を控える
- ・血圧を上げない
- ・運動で脂肪を燃やす

2. 糖尿病

糖尿病になると認知症の発症リスクが2倍になるとの報告があります。糖質を摂り過ぎないように注意し、運動して筋肉をつけま



- ・食べ過ぎない
- ・1日5分の運動
- ・体重を増やさない

3. 歯周病

歯周病菌が血管に入り込み脳に到達すると、認知症の原因物質がたまりやすくなります。歯周病を防ぐには、口腔内を清潔に保ちます。



- ・ビタミンC、カルシウムなどを摂る
- ・食後に時間をかけて歯磨きをする

「認知症予防にはまず、食事や運動などの生活習慣に気を付けましょう！」

