



2022年1月号

## 検査室だより

明けましておめでとうございます。新しい始まりはいつも嬉しいものです。皆様にとって穏やかで素晴らしい年になりますように。さあ一年の始まりです。

「あれっ。何しようとしたんだっけなあ？」と思うことはありませんか。もしかして認知症？「ちょっと忘れてただけだがね！」といたいいですよね。物忘れと認知症の違いは何でしょう。加齢とともに体力が衰えてくるように脳の機能も衰えます。財布をどこに置いたか思い出せないのは「物忘れ」、財布を持っていたことさえも忘れてしまうのは「認知症」です。脳の病気や障害など様々な原因により、認知機能が低下し、日常生活全般に支障が出てくる状態を認知症といいます。認知症の9割近くを占めるアルツハイマー型認知症と脳血管障害による血管性認知症は、加齢だけでなく生活習慣の乱れが認知症の発病に深くかかわっていることがわかっています。中年期（40～64歳）の高血圧や、高齢期（65歳以上）の糖尿病などが認知症のリスク要因として挙げられています。WHOは「認知機能低下および認知症のリスク低減のためのガイドライン」を公表しました。その中で、日常生活や仕事、家事などを含む身体を動かすことすべて（特に有酸素運動）を1週間に150分程度、1回につき10分以上続けることが認知機能低下予防につながると強く勧めています。その他、禁煙やバランスの取れた食事も認知症予防に有効であると推奨しています。年をとれば、誰でも認知症になる可能性があります。「年とったでしょうがない」ではなく、今からでも生活習慣を見直して認知症のリスクを減らしていきましょう。また、「もしかして認知症かも」と思ったら全国の市町村に設置されている地域包括支援センターに相談窓口があります。医療だけでなく福祉サービスについても相談にのってもらえます。



今年も、この紙面を通して様々な情報を発信していきます。皆様の健康に少しでもお役に立てたら幸いです。ご意見等ございましたら是非お寄せください。2022年もどうぞよろしく願いいたします。

公衆保健協会 検査室

