

学生生活と アルツハイマー病

高齢になるほど認知症になる危険性は高まります。しかし誰でも年をとればアルツハイマー病になるわけではありません。アルツハイマー病の発症には遺伝的危険因子が関与していることは確かのようですが、病状が発現するまでの歳月は人により多様であります。ここにナン・スタディーを紹介します。この研究はたとえ遺伝的危険因子があっても以下ののような人は疾患が発生しなかったことを示した有名なレポートです。

- 1:人生に対して常に積極的な思考のある者
- 2:コミュニケーションの良い者
- 3:社会の役に立ちたいと思う者
- 4:運動習慣のある者
- 5:栄養に注意している者

このような生活習慣は幼児期から青年期にかけて形成されます。老年期になって発病するアルツハイマー病も学生の頃からの生活が影響をしていることを示しています。

愛知淑徳大学健康医療科学部 教授
愛知淑徳大学健康相談室 室長
愛知淑徳大学クリニック糖尿病内科 医師

井口 昭久

