

〔認知症が減っている〕

人は誰でも年をとると認知症になると思っている人が多い。しかし、そうでもなさそうである。最近、欧米では認知症の有病率が減ったという研究結果が相次いでいる。認知症が減りつつある理由の一つに教育年数の増加が挙げられている。高い教育を受けると健康増進への関心や理解力が高まり、認知症の発症のリスクを回避した生活を送るようになるからではないかと考えられている。最近ではアルツハイマー病も生活習慣病の一つであることが分かってきた。高血圧、糖尿病、高コレステロール血しょうなどの生活習慣病の改善がアルツハイマー病の予防につながるのである。また教育年数が伸びるほど脳の神経細胞が活性化され、認知機能低下に拮抗する能力の蓄積につながるのではないかという説もある。認知症は予防可能な病気であって老化による症状ではないことを示唆している。そして高い教育は認知症予防にもつながるのである。

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

