

ワンポイントアドバイス

脳の健康寿命を延ばすために

川口市立医療センター

脳神経内科

しおた

塩田

ひろし

宏嗣



健康寿命という言葉をご存知でしょうか?健康寿命とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」を指します。0歳における平均余命を指す平均寿命と健康寿命の差は「不健康な期間」を意味し、わが国では2019年時点で男性が約9年、女性が約12年となっています。高齢化が進むわが国で健康寿命を延ばすことは極めて重要です。健康寿命を延ばすことが期待される一例として認知症予防があります。認知症は今後も増加が見込まれる脳の病気で、現時点では根本的な治療法はありませんが、認知症を発症するリスクとなる要因は指摘されてきており、リスクに合わせた予防を心掛けることで、脳の健康寿命を延ばすことができる可能性があります。昨年、米国で中年以降の各年代別に、今後10年間の認知症発症リスクの研究結果が発表されました(表参照)。例えば、現在55歳のかたでは糖尿病と高血圧が認知症の発症に影響を与えていました。そのため、この年代の将来の認知症予防としては、血糖コントロールや降圧治療が効果的である可能性があります。皆さんも、ご自身の年齢と表を照らし合わせてみてください。脳の健康寿命を延ばすために、今後何に気を付けたら良いか、規則正しい生活習慣や適切な服薬などを意識するきっかけにしていだけたら良いと思います。

各年代別 今後10年間で認知症になりやすくなる重要なリスク因子

(カッコ内はそのリスク因子があると、健康な人に比べて何倍認知症になりやすくなるかを示す)

55歳	65歳	70歳	75歳	80歳
糖尿病(3.4倍)	心血管障害*(2.2倍)	脳卒中(2.4倍)	脳卒中(1.8倍)	脳卒中(1.6倍)
高血圧(1.2倍)		糖尿病(2倍)	糖尿病(1.6倍)	糖尿病(1.5倍)
				降圧薬治療を受けない(1.5倍)

*末梢血管疾患、虚血性心疾患、心不全で、脳卒中は含まない。