

糖尿病や心臓病の持病があったり、握力が弱くなった人は、認知症を発病するリスクが高い、との調査結果を国立長寿医療研究センターなどのチームがまとめた。

8つの危険因子をリスト化し、「該当する人に、重点的に生活習慣改善などの支援をすべきだ」との提言を行った。

同チームは、愛知、秋田、石川の3県で、計約3300人を3~10年間追跡した4つの研究を基に、認知症のリスク要因を分析した。

その結果、脳卒中の経験がある人は、ない人に比べ、認知症のリスクが2.6倍高かった。糖尿病、心臓病の持病がある人は、それぞれリスクが1.7倍、1.5倍だった。体力や筋力の目安の握力が26キロ未満の男性、18キロ未満の女性も2.1倍だった。

学校教育の年数が9年以下の人のリスクは、9年を超える人の2倍だった。また、うつ傾向がある人のリスクは、ない人の1.6倍だった。難聴の人は1.4倍だった。そのほか、介護危険度の簡易チェックで「認知機能低下の恐れあり」と判定された人は、認知症に2.5倍なりやすかった。アポE4多型という認知症のリスクを高める遺伝子を持つ人も、認知機能が低下する傾向があった。

調査をまとめた名古屋学芸大学の下方浩史教授は「予防には、普段から頭を使い、生活習慣病やうつを予防し、体力維持に努めることが重要だ」と話している。

(2016/07/04)