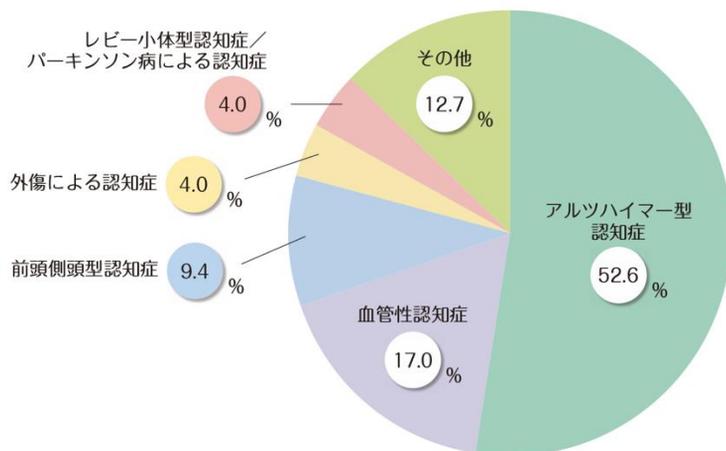


☑ 若年性認知症とは

若年性認知症とは、65歳未満で発症する認知症のことで、全国で約4万人近くいると考えられています。令和2年の調査では、男性に多く発症平均年齢は平均54.4歳です。多くの人が現役で仕事や家事をしているので、認知機能が低下すれば、支障が出て気づかれやすいと考えられます。しかし、実際には、仕事でミスが重なったり、家事がおっくうになっても、それが認知症のせいとは思えないことがあります。疲れや、更年期障害、あるいはうつ状態など他の病気と思い、医療機関を受診して、誤った診断のまま時間が過ぎ、認知症の症状が目立つようになってからようやく診断された例も少なくありません。原因疾患で最も多かったのはアルツハイマー型認知症で52.6%、次いで血管性認知症が17.0%、前頭側頭型認知症(9.4%)と変性疾患の割合が高くなっています。



□ アルツハイマー型認知症

脳の神経細胞が徐々に減って、正常に働かなくなる病気です。最初の症状としては物忘れが多く、次第に症状が進行し、仕事や料理の手順ができなくなるなどの症状（**遂行機能障害**）が出現します。さらに、日付や時間、自分がいる場所がわからなくなる（**見当識障害**）、「あれ」「それ」などの代名詞が増えるなど様々な症状が出現します。

□ 血管性認知症

脳卒中（脳梗塞や脳出血）などに引き続いて起こります。糖尿病などの生活習慣病が大きく関連するとされ、**急激に発症し、階段状に悪化**します。片麻痺やししゃべりにくさなどの身体症状が見られることが多く、感情、意欲が乏しくなる場合もあります。

□ 前頭側頭型認知症

脳の前方部分（前頭葉や側頭葉）が縮むことにより起こります。病気であるという自覚がなく、身なりや周囲のことに対しても無関心になったり、日常生活では同じことを行う「**常同行動**」が起こりやすくなります。また、万引きや暴力などが見られることがあります。

☑️ 仕事や生活場面での変化は認知症の可能性も

- ❑ 今までやってきた仕事でミスが増えたり、スピードが遅くなった
- ❑ 指示や約束を忘れる。
- ❑ メモを取ってもそのことを忘れる。
- ❑ 短い間に何度も同じことを聞いている。
- ❑ 感情の起伏が激しくなった
- ❑ 服装や髪型に無頓着になった。
- ❑ 家事がうまくできなくなる。
- ❑ 趣味への興味がなくなり、引きこもりがちになる。

職場で、上のチェック内の変化に気づき持続する場合は、産業医やかかりつけ医などの身近な医療期間に相談しましょう。

☑️ 認知症は予防できる疾患に

認知症の45%は遅らせたり、軽減することができる可能性があることが2024年の医学誌『The Lancet』に報告されました。特に、中年期（18歳～65歳）において、**対処すべきリスク要因**として、**難聴、LDLコレステロール値の異常、うつ病、外傷性脳損傷、運動不足、糖尿病、喫煙、高血圧、肥満、過剰なアルコール摂取**、が挙げられています。これらのリスク要因に対処することが、その後の人生における認知症の発症を遅らせたり予防する上で、最も大きな影響を与えることわかりました。

Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the Lancet standing Commission
Livingston, Gill et al. The Lancet, Volume 404, Issue 10452, 572 - 628

認知症のリスクを下げる和食を食べましょう。

脂質の総量が多いと、認知症のリスクは2.4倍に上がります。その中で、バターや肉の脂肪である飽和脂肪酸が多いと1.9倍であるのに対し、**魚の脂肪の摂取量が多いと0.4倍に下がります。**

また、イワシやサバなどの青魚や大豆にも多く含まれる抗酸化物質の「**コエンザイムQ10**」や植物油に多く含まれる必須脂肪酸の「**αリノレン酸**」の血中濃度が高いと認知症の発症率が下がることがわかっています。さらに、**大豆・イソフラボン**を摂取すると脳梗塞や虚血性心疾患が減ることもわかっており、特に閉経後の女性でその効果が顕著になります。このことから、**野菜が多く、大豆製品が多く、魚が多い和食**は食事としては認知症のリスクを下げます。

注意としては塩分量が多くなる傾向があるため、塩分を減らしましょう。

Kalmijn S. Fatty acid intake and the risk of dementia and cognitive decline: a review of clinical and epidemiological studies. J Nutr Health Aging. 2000;4(4):202-7
Yamagishi K, et al. CIRCS Investigators. Serum α-linolenic and other ω-3 fatty acids, and risk of disabling dementia: Community-based nested case-control study. Clin Nutr. 2017 Jun;36(3):793-797. doi: 10.1016/j.clnu.2016.05.011. Epub 2016 May 24. PMID: 27265182.