

アルツハイマー型 認知症とは？

～早期発見と予防のために知っておきたいこと～

症状やその進行とは？

初期症状



- ・昔の記憶はあるが、最近の記憶が抜ける
- ・同じ事を何度も聞く
- ・物の置き場所や日付が分からない
- ・物盗られ妄想
- ・活気・意欲の低下、口数の減少

進行すると



- ・昔の記憶を忘れ、親しい人の顔が分からない
- ・食事や着替え、トイレやお風呂などの日常生活が一人で行えない
- ・徘徊する
- ・攻撃的になる
- ・夜間せん妄

最終的に



- ・記憶を完全に失う
- ・言語機能や身体機能の低下



寝たきり状態

なぜ、アルツハイマー型認知症になるの？

脳にたまる“ゴミ”＝アミロイドβ

アルツハイマー型認知症は、脳に“ゴミ”が溜まるのが原因とされています。この“ゴミ”とは、アミロイドβという物質で、認知症を発症する25年ほど前から蓄積が始まり、例えば70歳で認知症を発症する場合、40代半ばからアミロイドβが蓄積されると言われています。アミロイドβの蓄積は、生活習慣が大きく影響していることが分かっています。進行とともに、脳の海馬や前頭葉が萎縮し、認知機能が低下します。



裏面へつづく



老人ホーム
紹介センター
明海興産株式会社

070-1245-0239
soudan@mkk-home.jp
営業時間 9:00 - 17:00



お問い合わせ



ホームページ

アミロイドβが溜まる原因

アミロイドβの蓄積には、過度なアルコール摂取や喫煙、糖尿病が大きく関与しています。これらに加えて、食事や運動、睡眠、ストレスの管理が不十分であると、脳にアミロイドβが溜まりやすくなります。また、以下のような生活習慣もアミロイドβを蓄積させる原因として指摘されています。

1

歯の手入れをしない

歯周病の原因となる「ジンジバリス菌」が血流を通じて脳に侵入し、慢性的な炎症を引き起こすことがあります。これがアミロイドβの蓄積を促進するとされています。**歯が少ない高齢者ほど、認知症のリスクが高いことが分かっています。**



2

夜更かしや睡眠不足

睡眠不足はアミロイドβが蓄積される原因となります。深い睡眠中に脳の老廃物を掃除する「グリア細胞」が活発に働くため、睡眠が十分でないとアミロイドβが取り除かれず、蓄積が進みます。



3

浴室や台所のカビ

カビは湿度と栄養さえあれば繁殖しますが、これを吸い込むことでアレルギー反応が起き、さらにはカビが脳に達し、アミロイドβの生成を促す「マイコトキシン」という毒素を発生させます。



認知症予防のためにできること

認知症を完全に予防する方法は確立されていませんが、生活習慣を見直すことで発症リスクを抑えることが可能です。以下は認知症予防に役立つ生活習慣です。

1

食生活の見直し

ビタミンB群やC、E、βカロチンが豊富な**野菜や果物**を摂取し、動脈硬化やアミロイドβの増加を抑えることができます。また、**大豆製品**は血中コレステロールや中性脂肪を減らし、認知症予防に効果があります。



2

適度な運動

運動は生活習慣病の危険因子を取り除き、脳の健康を良好に保つ効果があります。**週3回、1回あたり30分以上の運動**を目安に行いましょう。特にウォーキングは身体への負担が少なく、有酸素運動としてお薦めです。



3

7～8時間の睡眠

睡眠不足はアミロイドβが蓄積される原因となります。深い睡眠中に脳の老廃物を掃除する「グリア細胞」が活発に働くため、睡眠が十分でないとアミロイドβが取り除かれず、蓄積が進みます。

