

生活習慣病予防のための 日常生活

生活習慣病を防ぎ健康的な生活を送るための生活習慣として、
米国のブレスロー教授が提唱した、
「ブレスローの7つの健康習慣」が広く知られています⁵⁾。



運動する習慣を持つこと、主食・主菜・副菜を組み合わせた栄養バランスのとれた食事を規則正しくとり適正体重を維持すること、禁煙、節酒を心がけること、質のよい睡眠をとること、などが生活習慣病の予防に繋がります。

最近こんな事が 増えてきていませんか？



生活習慣病と認知症の はなし

1) Ngandu T et al.: A 2 year multidomain intervention of diet, exercise, cognitive training, and vascular risk monitoring versus control to prevent cognitive decline in at-risk elderly people (FINGER): a randomised controlled trial. Lancet 2015 ; 385: 2255-2263.
2) Li J et al.: Vascular risk factors promote conversion from mild cognitive impairment to Alzheimer disease. Neurology 2011 ; 76: 1485-1491.
3) Ninomiya T et al.: Study design and baseline characteristics of a population-based prospective cohort study of dementia in Japan: the Japan Prospective Studies Collaboration for Aging and Dementia (JPSC-AD). Environ Health Prev Med. 2020 ; 25: 64.
4) Deschaintre Y et al.: Treatment of vascular risk factors is associated with slower decline in Alzheimer disease. Neurology 2009 ; 73: 674-680.
5) Breslow L, Enstrom JE: Persistence of health habits and their relationship to mortality. Prev Med. 1980 ; 9:469-483.

ご存じですか？生活習慣と認知症の深～い関係



POINT 1 認知症のリスクを減らすためには、活動的に暮らすことが大切です。フィンランドで行われた「フィンガー研究¹⁾」という有名な研究では、認知機能の低下を抑制するためには、



を組み合わせることが有効だとされています。

脳トレ、運動、バランスの良い食事以外にも、健康的な生活のためには、禁煙やお酒をほどほどにすることなども大切です。詳しくは裏表紙もご覧ください。



POINT 2 健全な状態からMCI(Mild Cognitive Impairment:軽度認知障害)と呼ばれる段階を経て、認知症へと移行しますが、このMCIの段階で生活習慣病^{*1}を治療すれば、5年後に認知症^{*2}に移行する確率が減少すると報告されています²⁾。



65歳以上では約17%の方がMCIの段階にあると言われています³⁾。この段階で生活習慣病をしっかり治療することが大切です。



POINT 3 認知症を完全に治す治療法はまだありません。MCIまたは健常者段階からの予防活動がとても重要です。たとえ認知症と診断されても、生活習慣病を治療すれば、認知症の進行が緩やかになったという報告があります⁴⁾。

※1：生活習慣病：糖尿病、高血圧、脂質異常症、肥満など、生活習慣によって引き起こされる病気のこと

※2：ここでの認知症とは、アルツハイマー型認知症のことを指します