

認知症予防ドックを始めます

～人生100年時代を充実させるために～

7/2(月)
より受付スタート
8月1日から検診開始

高齢化社会の現在、
社会問題にもなっている認知症。
この脳の病気を前段階で発見し、
完治させたり、
発症を遅らせたりする方法があります。
「予防は治療に勝る!」をモットーとした
聖隷佐倉市民病院のスタッフに
そのシステムを聞きました。



高柳 美奈子
保健師
人間ドック
アドバイザー

西原 律子
管理栄養士
人間ドックアドバイザー

田代 律子
健診センター
事務長

久保田 亨
医師 健診センター副部長
人間ドック・健診を担当
日本外科学会認定外科専門医

有田 誠司
医師 副院長
健診センター所長
人間ドック・健診を担当
日本外科学会認定外科専門医
日本消化器外科学会認定
消化器外科専門医

認知症予防ドックを始めるとなった経緯を教えてください。

久保田 人間ドックの受診率が高まり、がんは早期に発見できれば治る病気だと認識されてきました。現在は、皆さんの関心はがんから認知症に広がっています。**高柳** 当院では脳ドックも行っていますが、受診者には「認知症が心配で受けました」という方が少なくないんです。しかし脳ドックは主に脳卒中のリスクを診断して予防する

ためにあります。そこで、認知症予防に特化したドックを始めようという話になりました。



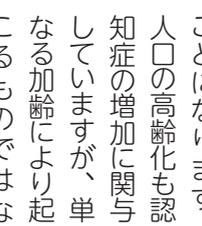
有田 認知症は脳の認知機能の低下による病気で、物忘れや時間・場所が分からなくなるなどの症状から始まり、次第に進行して10年くらいで寝たきりになるなど、御本人や家族にとつて辛い状況になります。



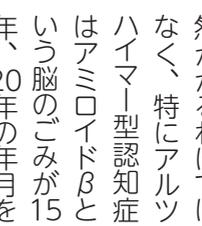
認知症の患者さんは増えているのですか？

有田 厚生労働省の公表によると、最新の統計では2012年の時点で460万人。これは65歳以上の7人に1人が該当します。2025年には7

50万人に膨れ上がるの見込まれていて、そうなる65歳以上の方の5人に1人が認知症という時代が来るということになります。



人口の高齢化も認知症の増加に関与していますが、単なる加齢により起こるものではなく、認知症はあくまでも脳の病気で、ただ、認知症の好発年齢は70～80代。元気で長生きの「健康寿命」を阻む一大要因として、今後さらに問題になってくるでしょう。

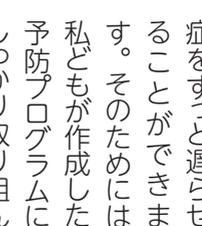


久保田 認知症もがんと同様、突然かかるわけではなく、特にアルツハイマー型認知症はアミロイドβという脳のごみが15年、20年の年月を経たままついでいきつてくるからすでに脳に変化が起きているというわけです。

有田 アルツハイマー型認知症はいつたなかかると、薬などで多少進行を遅らせることはできても、有効な治療法は現状ではありません。しかし、認知症の前段階「軽度認知障害」で見えれば、予防も可能です。

軽度認知障害とは何ですか？

有田 わかりやすく言えば「認知症予備軍」です。その時点で適切な予防をすれば認知症への移行を防ぐこともできますし、少なくとも発症をずっと遅らせることができず、そのためには私どもが作成した予防プログラムにしっかりと取り組んでいただく必要があります。

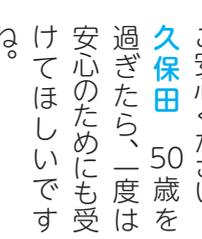


西原 認知症の予防には食生活も非常に大切です。特に糖尿病の方は認知症のリスクが5、6倍にもなります。だからと言って過度のダイエットをして痩せ過ぎてしまつても逆

効果。認知症予防ドックを受けていただいた方には食生活についてもきめ細かくアドバイスします。



高柳 他にも運動や脳トレなど予防につながるがあるので、保健師などがきめ細やかに指導します。万一認知症が進行していると言断された場合は、当院の物忘れの治療を担当する医師と連携していただきますので、ご安心ください。



有田 認知症予防について適切な修練を積んだ医師が結果説明をいたします。職員一人一人、皆さんの健康寿命の延伸に努めますので、どうか怖がらずに受診してください。

認知症予防ドックの流れ

1日目	2日目 (約2～3週間後)
問診	医師による結果説明
血液生化学検査	管理栄養士による栄養相談
脳MRI検査 (VSRAD)	保健師による保健相談・運動指導
認知機能テスト	3ヵ月後、6ヵ月後にフォローアップ相談

～ 認知症予防 ～

8つのリスク

糖尿病、高血圧
アルコール、脂質異常症
脳卒中、頭部外傷
喫煙、うつ病

6つの予防

睡眠、食事
歯の手入れ
聴力・視力の確保
脳トレ