



ようこそ！ もの忘れ外来へ

心臓に良いことは脳にも良い

日本では20年前に比べて認知症が増えているというのが、共通の認識です。日本の20年前の80歳から84歳、85歳から89歳という高齢者の認知症の割合（有病率）はそれぞれ15%と25%程度です。英国の20年前もちょうど同じ割合でした。ですから20年前の認知症の割合は日本と英国で同じだったということになります。その後、75歳以上のすべての年代においてイギリスでは認知症の有病率は減少していますし、日本では増加していますので、単に高齢化が原因ではないわけです。その理由はどこにあるのでしょうか？

英国では、2005年から認知症対策を国家戦略として位置づけ、「循環器病の治療が認知症予防」(What's good for your heart is good for your head) という標語を作って、認知症予防に取り組んできました。その一環と言えるのが、禁煙キャンペーンです。英国を旅行された方はご存知かもしれませんが、たばこは1箱1000円以上しますから、愛煙家の皆様にはつらいことかと思えます。しかし、循環器病予防の観点からは特筆に値する政策です。実は喫煙率は男女差こそあれ日本と大差はないのですが、一人当たりの喫煙本数は日本の3分の1程度で、煙草の価格が影響していることは明らかです。

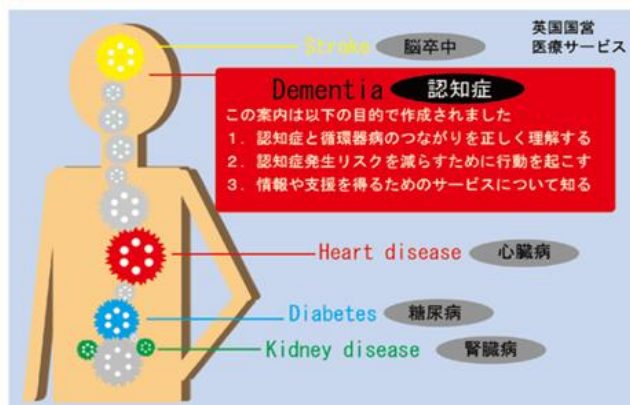
また、英国では国を挙げて減塩に取り組み、パンを製造する業界団体に働きかけて、塩分を3年間で10%削減することに成功しました。すでにイギリスでは2005年の時点で、1日当たりの男性の塩分摂取量は10g未満、女性の塩分摂取量は8gを下回っています。この10%減塩だけで、医療費を年間2600億円減らすことに成功したと推定されており、減塩の効果は絶大です。

英国の患者さん向けパンフレットでは、脳卒中、心臓病、糖尿病、腎臓病などの循環器病が認知症と歯車につながっていることがはっきりと示されています（図1）。このように生活習慣病をしっかりと治療することが認知症予防に直結することが明らかになってきたのです。

英国では減塩による高血圧予防や禁煙による動脈硬化予防が、循環器予防、ひいては認知症予防に結び付きました。現在日本人の1日の塩分摂取量は11~12gとされています。生活習慣病の中で、脳卒中などの脳の病気に最も結びつきやすいのは高血圧ですが、塩分を控えると高血圧を発症しないことが知られています。減塩と聞くと何やら苦行のように感じる方もおられるかもしれませんが、実は、それは塩分に慣らされてしまっている結果であって、適度の減塩こそが料理をおいしくする「適塩」という考え方に改めるべきです。日本の食事摂取基準（2015年版）では、食塩摂取の目標量は男性1日8.0g未満、女性1日7.0g未満となっています。梅干しはたった一個で塩分2g、ラーメンを汁まで飲むと塩分6gです。私達が結構塩分を取っていることがわかりますよね。

アルツハイマー病も実は血管の病気という側面を持ち合わせています。カナダ生まれの著名な内科医ウィリアム・オスラーは「人は血管とともに老いる」という名言を残しています。心臓病や腎臓病といった血管病の予防の基本は「運動療法」と「食事療法」です。これは脳にも当てはまるということを紹介しました。もっと詳しく知りたい方は、国立循環器病研究センターのホームページを御覧ください。
<http://www.ncvc.go.jp/cvclinfor/pamphlet/brain/pamph122.html>

【図1】 循環器病の予防が認知症の予防
(英国2005年から)



ドクター岡原の今月のひとこと！



皆さんは宮崎県民の平均寿命と健康寿命をご存知でしょうか。

平成27年都道府県別生命表を見ると、宮崎県の男性の平均寿命は80.34歳（32位）、健康寿命は71.62歳（13位）。同じく女性では87.12歳（22位）、74.97歳（8位）となっています。平均寿命と健康寿命の差はそれぞれ8.72歳、12.15歳になりますね。健康日本21における「健康寿命」とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」という定義です。この差を小さくする、つまり健康寿命を伸ばすためには①喫煙：非喫煙または禁煙5年以上②身体活動：1日平均歩行時間30分以上③睡眠時間：1日平均6~8時間④野菜と果物摂取が効果的であるという研究があります。健康に長く生きるために、ぜひ減塩と合わせて励行してください。