

2021年9月1日

新規オープンしました！

Gakken Group  
MCS メディカル・ケア・サービス



### 専門家による健康促進サイト

「健達ねっと」で在宅介護をしているご家族や患者さんご自身はもちろん、若い世代の方々にも関心をもってもらい、認知症の方が住みやすい社会の実現を目指して、運営していきます。



## 認知症を超える。

認知症は特別なものではなく、個性の一つ。これまでの認知症の概念を超えて、社会と豊かにつなぎたい。

超えた先に広がるのは、誰もが年齢を重ねることを楽しむ社会。

認知症と向き合うわたしたちが、新しい未来を切りひらきます。

### お役立ちコンテンツ



#### Doctor's コラム

認知症の専門医・大学教授による学術的視点の最新情報が投稿されます！



認知症を知る



健康を知る



自立支援ケア



運営会社  
メディカル・ケア・サービス株式会社



〒330-6029 埼玉県さいたま市中央区新都心 11-2  
ランド・アクシス・タワー 29F



048-651-6700

健達ねっと



世界的名医トップ 100 の 38 位に選出

## 認知症治療の第一人者 若年性アルツハイマー病の 名付け親



順天堂大学医学部 名誉教授  
アルツクリニック東京 院長

新井 平伊 先生

例えばこんな記事が読めます！

## 認知症予防で一番大事なのは 40代から始める2次予防

アルツクリニック東京の新井先生とメディカル・ケア・サービス株式会社 (MCS) の山本さんに、認知症になる前の軽度認知障害 (MCI) や軽度認知障害のさらに前段階の SCD (Subjective Cognitive Decline) に対して、診断後の治療と生活の変化について詳しくお話を伺いました。

### 40代からの認知症予防

40代は2つの意味で重要なポイントなんです。まず40代から50代、要するに65歳未満で発症するのが若年性認知症、若年性アルツハイマー病です。認知症の原因はいろいろあるけど、ご存知の血管性認知症、レビー小体型認知症、前頭側頭型認知症、その中でだいたい7割をアルツハイマー病が占めます。

若年性の場合には交通外傷とか、頭部外傷とか、血管障害とかがあり、アルツハイマー病の割合が高齢者の場合よりは比率が減ります。最近ではやっぱりアルツハイマー病が一番多くて高齢者だと7割がアルツハイマー病です。これまで血管障害の方が多かったけど、だんだんアルツハイマー病による若年性も増えてきています。やはり病気が治らないし、予防が完全にできないからアルツハイマー病の予防が一番大事ですね。

2つ目のポイントというのは予防で重要な年代ということです。まず、予防には1次予防、2次予防、3次予防があって、1次予防は病気にならない。2次予防は発症を遅らせる。3次予防は発症後に進行を遅らせる。発症前から発症後まで予防があります。

アルツハイマー病を発症させないというのは今の医学では無理なので、40代が一番大事なのは2次予防です。若年性アルツハイマー病は50代が一番発症するから、40代をどう過ごすかが大事です。中でも、MCI、軽度認知障害を見つけることが一番大事です。もつとすると、アミロイドは25年前くらいから脳の中に溜まっていくから、65歳以降のアルツハイマー病に関しても大事なのは40代。70歳で発症するとしたら、25年前は45歳。だから高齢発症のアルツハイマー病でも実は40代から始まるってことです。

### 発症のリスク自体を下げるような、更に前段階の 取り組みとしてできるものは？

いっぱいありますよ。これをやったらいいですよっていうのをWHOが12項目発表しているので、それは積極的に取り入れたほうがいいです。一番大事なのは生活習慣病を治療することです。糖尿病や高血圧、高コレステロール血症とかの人はだいたい動脈が老化しやすい。動脈が老化するとアルツハイマー病にもなりやすいし、血管性認知症になる。だからまず生活習慣病の治療が大事です。

### 運動の分野ではこういった運動が望ましい？

この続きは、是非 Web サイトをご覧ください！

他にはこんな情報が…



認知症を知る



健康を知る



自立支援ケア



Doctor's コラム

この記事を読む▼



健達ねっと 新井先生



お問い合わせは、