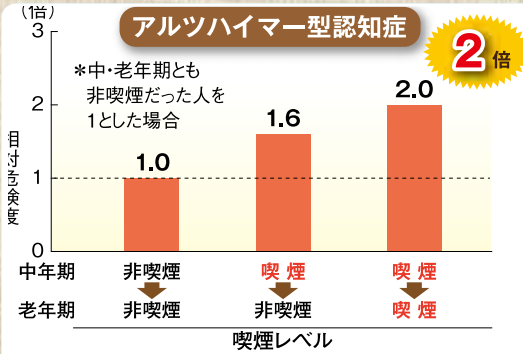


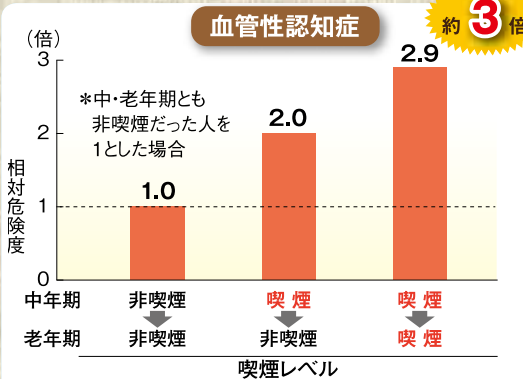
厚生労働省によると、2025年には認知症患者は700万人を突破するといわれています。これは65歳の高齢者のうち5人に1人の計算になります。本シリーズでは、現役世代の今のうちから、認知症にかかるリスクを減らすためのヒントを紹介します。

持続喫煙は認知症の危険因子であり、禁煙するとそのリスクが下がる可能性がある

喫煙レベルの推移と認知症リスク



**アルツハイマー型認知症**  
脳にアミロイドβなどの特殊なたんぱく質がたまり、神経細胞が壊れてしまうことによっておこる認知症。女性に多く加齢や遺伝も関係している。



**血管性認知症**  
脳梗塞や脳出血、慢性的な脳血流低下など、脳の血管障害によっておこる認知症。男性に多い。

\*わが国における高齢者認知症の実態と対策:久山町研究(九州大学大学院医学研究院)

# 喫煙者は 認知症に なりやすい!?

九州大学大学院医学研究院  
衛生・公衆衛生学分野  
教授 二宮 利治



たばこは、肺がんなどの原因になるだけでなく、動脈硬化を促進させて脳卒中や心筋梗塞などのリスクを高める要因となります。それだけではなく、九州大学の\*久山町研究により、たばこを吸う人は、吸わない人に比べ、約2〜3倍も認知症にもなりやすいということもわかってきました。

\*1985年から実施している福岡県の久山町住民を対象とした認知症の疫学調査。

喫煙者はなぜ認知症に  
かかりやすいの？

喫煙者は、血管の収縮により高血圧になりやすく、**高血圧だと「血管性認知症」になるリスクが約10倍も高いというデータがあります。**血管性認知症は脳梗塞や脳出血など、慢性的な脳血流の低下などが原因でおこる認知症で、動脈硬化などの血管病変が大きな原因です。そのため、喫煙者は必然的に認知症リスクも高くなります。喫煙とアルツハイマー型認知症との関係は明らかにはなっておりませんが、喫煙による酸化ストレスの増加が関与するのではないかとされています。

今からでもたばこをやめれば、  
リスクは下がる

一方で、久山町研究の成績では、中年期からでも禁煙すれば、認知症リスクが下がる傾向がみられました。喫煙の継続は認知症リスクを上げるだけではなく、がんや脳卒中、心筋梗塞等のリスクをも高め、健康寿命にも大きく影響します。たばこを吸っている人は今からでも禁煙しましょう。

適度な運動と  
バランスのよい食事も大切

認知症予防には禁煙だけでなく、運動習慣や食事も重要です。久山町研究では下記のような報告があります。

これらのよい生活習慣は、認知症発症と大きく関わっている糖尿病や高血圧の予防にもつながります。ぜひ、参考にしてください。

ウォーキングなどの定期的な運動習慣  
→認知症発症リスク **45%減**  
「野菜豊富な和食+牛乳・乳製品」食事パターン  
→認知症発症リスク **34%減**