

(3) アルコール

アルコールの飲用は、認知機能が正常な人や軽度認知障害（認知症と健常な状態の中間の状態）において、認知機能の低下や認知症発症リスクの増加につながるとは断言できません。ただし、過度のアルコール摂取が心身に良い影響を及ぼさないことは明らかです。

厚生労働省の定める「節度ある適度な飲酒量」は、純アルコールで1日平均約20g程度とされています。これはビールなら500ml、日本酒なら1合（180ml）、ウイスキーならダブル1杯（60ml）、ワインならグラス2杯（240ml）になります。



年代別の認知症リスク因子

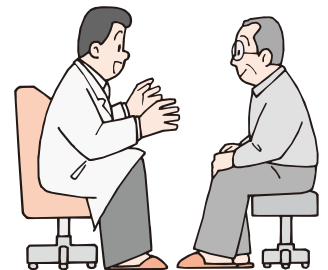
2020年に英国の医学雑誌「Lancet」の認知症予防・介入・ケアに関する国際委員会は、各年代における改善可能な認知症の危険因子を発表しました（表1）⁽⁵⁾。

40代を含む中年期の項目には、高血圧、肥満、過度の飲酒などが挙げられており、これらの要因を改善することで、認知症の40%を予防したり、進行を遅らせたりすることのできる可能性があります。



おわりに

日本の認知症患者の約7割を占めるのが、アルツハイマー型認知症です。認知症の原因には様々な仮説がありますが、アルツハイマー型認知症は、アミロイドβという異常なタンパク質の蓄積により、脳が萎縮してしまうことが原因と考えられています。アミロイドβの蓄積は、脳の萎縮や認知機能の低下があらわれる20年前から始まるといわれています。仮に、70歳～80歳で認知症を発症するとしたら、アミロイドβは40代～50代から蓄積され始めることになります。認知症の予防は、40代から始めましょう。



【文献】

- (1) World Health Organization : Risk reduction of cognitive decline and dementia. World Health Organization Geneva, 2019
- (2) 日本語版「認知機能低下および認知症のリスク低減WHOガイドライン」(令和元年度 厚生労働省老人保健健康増進等事業「海外認知症予防ガイドラインの整理に関する調査研究事業」・WHO ガイドライン『認知機能低下および認知症のリスク低減』邦訳検討委員会)
- (3) Hamer M, et al. Neurology. 92 (6) : e594-e600, 2019
- (4) 下方浩史. 臨床精神医学. 49 (5) : 657-663, 2020
- (5) Livingston G, et al. Lancet. 396 (10248) : 413-446, 2020

■表1 認知症の改善可能な危険因子

	危険因子	相対リスク* (倍)
中年期 (45～64歳)	難聴	1.9
	頭部外傷	1.8
	高血圧	1.6
	過度の飲酒	1.2
	肥満 (BMI≥30)	1.6
高年期 (65歳以上)	喫煙	1.6
	抑うつ	1.9
	社会的孤立	1.6
	運動不足	1.4
	糖尿病	1.5
	大気汚染	1.1

※その危険因子を持つ人が、持たない人に比べて、どのくらい認知症になりやすいかを示す。

■著者略歴 共立女子大学・共立女子大学大学院博士後期課程 卒業

病態栄養専門管理栄養士、腎臓病病態栄養専門管理栄養士、糖尿病療養指導士、NST専門療法士などの多数の資格を有し、医師と連携して、実践できるわかりやすい食事療法をめざして活動。

食事や栄養、健康に関する質問をお寄せください

食事や栄養にまつわる疑問や悩みはありませんか？ メールまたはFAXでお寄せください。
 ☐ info@city.shimotsuke.lg.jp ☒ (32)8606