



認知症のリスク

Vol.58

2021年2月9日

どなたも裏面の”お知らせ”にも目を通していただきますようお願いします。

認知症には不明なことがたくさんありますが、判明している危険因子や予防すべき事があります。昨年の学会では孤独も認知症発症のリスクを高めるという報告がありました。今回は認知症のリスクについて見てみましょう。

認知症には多くの種類があります。多いのはアルツハイマー型認知症、他にはレビー小体型認知症や血管性認知症が有名です。

一般的に高血圧、糖尿病といった生活習慣病は認知症の危険因子です。老年期の血圧が高いと血管性認知症の発症リスクが高まること、血圧の変動が大きいとアルツハイマー型、血管性いずれの認知症の発症リスクも高まること、糖尿病の人はアルツハイマー型認知症の発症リスクが高まることが報告されています。

喫煙も、喫煙習慣のない人と比べ、中年から老年期にかけて継続して喫煙していた人ではアルツハイマー型認知症・血管性認知症いずれの発症リスクも高まることが知られています。一方、老年期に禁煙した人の認知症の発症リスクは、喫煙習慣のない人と比べて高い傾向はあるものの有意差を認めなかったことから、老年期からでも禁煙は認知症のリスク低減に有効と考えられます。

2019年にWHO（世界保健機構）は認知症発症リスク低減のため、身体活動、社会活動の維持、禁煙、過度な飲酒の禁止、バランスの良い食生活、認知機能訓練、生活習慣病の管理、うつ病、難聴の管理を推奨しています。それ以外でも睡眠時間が5時間未満の人や8時間以上の方はアルツハイマー型および血管性認知症の発症リスクが高まることが報告されていることから、適切な睡眠時間の維持も認知症の予防に重要と考えられます。



さらに最近の研究で、孤独感が認知症の発症と関連することが報告されました。65歳以上の高齢者で孤独感がある人は、認知症の発症リスクが高くなるそうです。同居していない親族や友人との交流がほとんどない人は、認知症の発症リスクが人により5倍も高くなったとのことです。

最近では新型コロナウイルスの影響もあり、外出や人と会う機会が減っている方も多いと思いますが、あまり引きこもりになりすぎないように注意することも大切なようです。

一言コラム 新型コロナ「抗体持つ人」東京0.91%、大阪0.58%

厚生労働省の2020年12月の検査では新型コロナウイルスの抗体を持つ人は東京で0.91%、大阪で0.58%、愛知で0.54%だったそうです。2020年6月にも同様の調査が行われており、その時から増加しているとのことです。しかしながら集団免疫を獲得するには人口の70-90%が抗体を持つ必要があると考えられているため、現在の日本では状況により新型コロナウイルスは今後も繰り返し流行する可能性があります。

抗体を獲得するために有効なのがワクチンです。このため新型コロナウイルスのワクチン接種がより早く普及することが期待されます。



ニュース モデル動物で嗅上皮傷害を検討

東京大学の耳鼻咽喉科学から、“ハムスターを用いた実験で新型コロナウイルスの感染により、感染後早期に広範囲に嗅上皮の脱落が生じることが確認された”という報告がありました。

報告では嗅上皮は一部を除きおよそ3週間で正常の形に回復したとのこと。新型コロナウイルスの感染による嗅覚障害は、単純に感覚が麻痺するというものではなく匂いを感じる細胞自体が壊されるようです。人間でも同様かはまだ不明ですが、早期の解明と治療法の確立が望まれます。



お知らせ

①臨時休診にご注意ください

2021年3月12日金曜日は都合により休診とさせていただきます。ご迷惑をおかけしますが、ご協力お願い申し上げます。

今後、新型コロナウイルスワクチンの話などもあることから、比較的急な臨時休診や診療時間変更などが必要になる可能性があります。変更は決まり次第ホームページなどに掲載しますので来院前にご確認ください。

当院ホームページからは待ち人数の確認、順番予約（スマートフォンを利用できる定期通院の方のみ）もできますので、お薬に余裕をもって待ち人数の少ない時にご来院頂きますとスムーズに診察を受けていただけますのでご利用ください。

②新型コロナウイルスの対策

診療所内は、著しい雨天などを除き常時窓開け換気を行っていますので温度調節が難しくなっています。暖かく温度調節しやすい服装でお越しください。密（混雑）の回避・接触を減らすため、スマホでの順番予約取得や、受付後順番が近づくまでの外出、キャッシュレスでのお支払い、血圧・体重等のご家庭での測定など、ご協力をお願いします。

熱・咳・痰・頭痛・嘔吐下痢や倦怠感など感染症の可能性が否定できない患者様の診察は、一般の診察と分けて各診察時間帯の最後に行いますので、前述の様な症状がある場合は直接来院せず必ず先にお電話でご相談下さい（直接来院された時は、院内では待機していただけますので時間までご帰宅していただきます）。

上記の為、通常定期通院の患者様はできるだけ午前の診療では12時まで、夕方の診療では19時までに受付をしていただきます様をお願いします。

③特定健康診査について 緊急事態宣言下では保険者の意向により特定健康診査が実施できない場合がありますのでご注意ください。

医療法人
森田医院

所在地：大阪府寝屋川市八坂町6-23 電話：072-821-0446
ホームページ：<https://www.moritaclinic.or.jp>

診療時間	月	火	水	木	金	土	日 祝
9時-12時30分	○	○	○	-	○	○	-
17時-19時30分	○	○	○	-	○	-	-



※受付時間 午前 08:30 ~ 12:30 午後 16:30 ~ 19:30
午前は8時30分、午後は16時30分に解錠し受付を開始します。