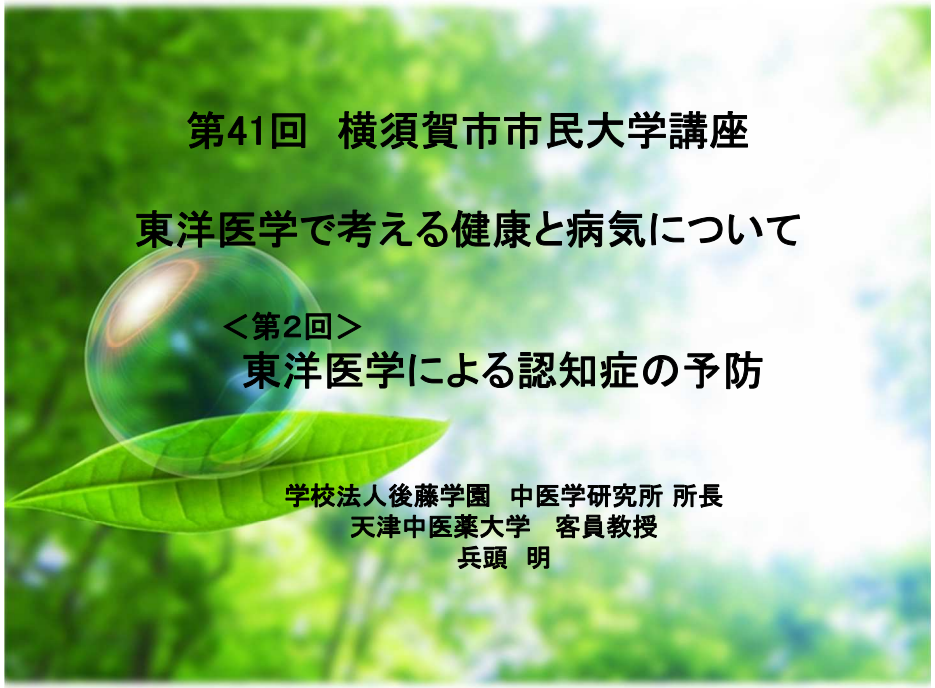


認知症予防の最新情報

近年、欧米で**認知症**の有病率・発症率が減少傾向にあるという研究結果が相次ぎ報告されている。

これらの研究では、健康管理への動機付けや生活習慣病への早期介入によって認知症が減った可能性が示唆されている。

認知症予防の最新情報

「これまで日本では認知症患者が増加する推計ばかりが大きく取り上げられ、生活習慣病や食事、運動、精神面に対する介入により、発症時期を遅らせられるかもしれないという視点は持たれていなかった。

認知症の発症予防や進行を遅らせる方法を模索するためにも、過去のデータを読み解く必要がある」

（国立長寿医療研究センター　遠藤英俊氏）

認知症予防の最新情報

「認知症の発症を抑えるために特に有用とされているのが社会活動と運動、そして食事だ」と遠藤氏は強調する。

久山町研究でも、健診を受診した認知症のない65歳以上の高齢者を17年間追跡したところ、「週1回以上の運動習慣がある」人は、運動習慣のない人に比べてアルツハイマー型認知症発症のハザード比が0.6(40%減少させる)となり、有意にリスクが低下していたことが報告されている。

認知症予防の最新情報

既存の研究から、認知症のリスク因子として挙げられているのは、年齢、頭部外傷、生活習慣病、喫煙、社会的・経済的要因、遺伝的要因、うつ病、難聴、視力低下などだ。

特に介入が可能なリスク因子である生活習慣病の中では、高血圧、糖尿病、肥満などが強いリスクとされている。

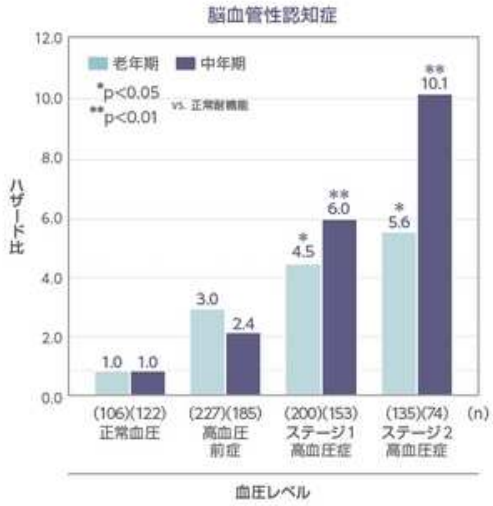


図1　老年期と中年期の血圧レベル別に見た脳血管性認知症のハザード比
1988年に久山町の健診を受診した65～79歳の住民668人を17年間追跡した結果。血値は追跡開始時を老年期とし、同一集団が15年前の健診を受診した際の血圧値を中年期としてハザード比を算出した。
（Ninomiya T,et al.Hypertension. 2011;58:22-8.）

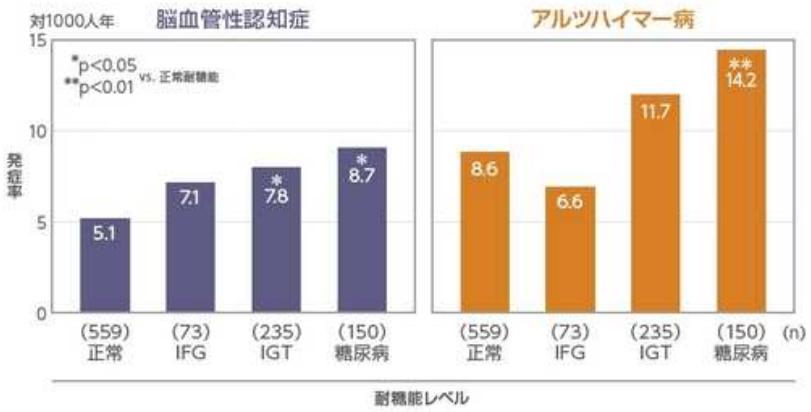


図2　耐糖能機能のレベル別に見た脳血管性認知症とアルツハイマー型認知症発症の発症率
1988年の久山町の健診で75gOGTTを受けた認知症のない60歳以上の住民1017人を15年間追跡した結果。耐糖能機能のレベルは、1998年のWHO分基づき分類した（空腹時血糖障害：IFG、耐糖能異常：IGT）。
（Ohara T,et al.Neurology. 2011;77:1126-34.

認知症予防の最新情報

「運動指導をする際には、心拍数110回／分程度の強度で30分以上の有酸素運動を週3回以上行うよう伝えるのがポイントとなる。ただ運動するのではなく、考えながら運動をする習慣をつけてもらうのが理想だ」と遠藤氏。

さらに、生活習慣病のコントロールに加え、抗酸化物質や抗炎症成分を多く含む食物の摂取を徹底すれば、「認知症の発症は少なくとも遅らせることができる」と遠藤氏は説明する。

認知症予防の最新情報

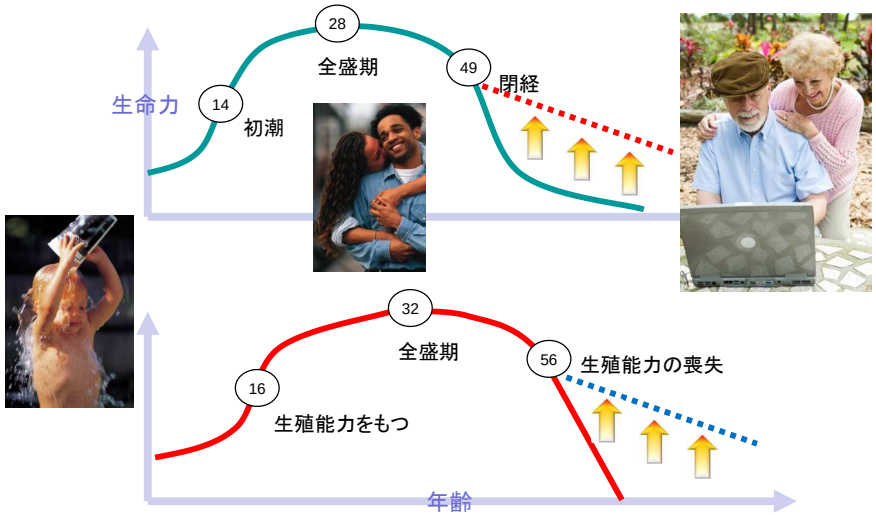
食事指導は、「主食（米）に偏らず、積極的に野菜や牛乳・乳製品を摂取する食事を心掛けるよう伝えることが認知症の発症リスクを下げるには有用となる」と遠藤氏。

その根拠は、緑黄色野菜や牛乳・乳製品、大豆・大豆製品、単色野菜、海藻類、果物、魚、芋、卵を多く摂取し、米や酒の摂取が少ない食事パターンの方が認知症の発症リスクを有意に低下させていたという、久山町研究の結果だ。

東洋医学による認知症の予防

～東洋医学の考え方による3461万人のご高齢者のサポート～

■『黄帝内経』による生命力の変化



生理物質 χ がキーワード

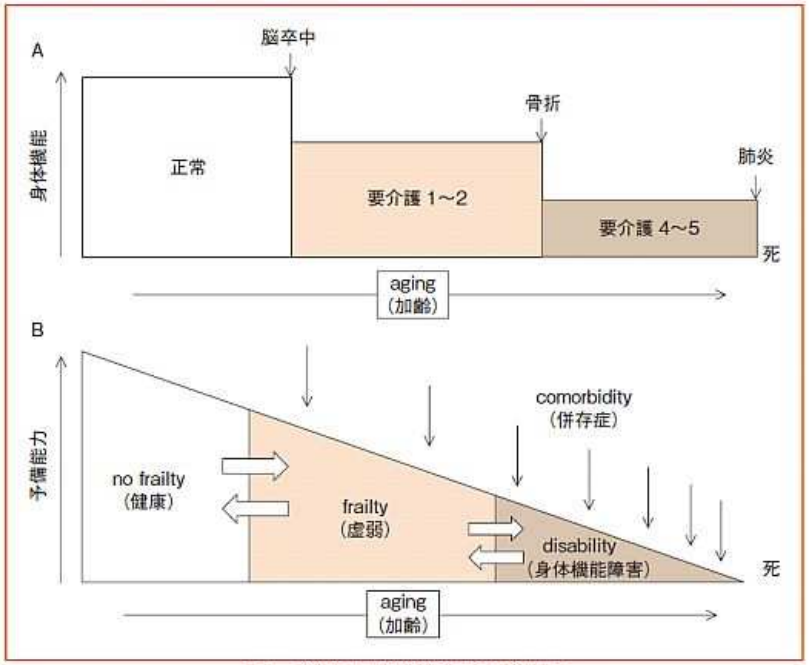
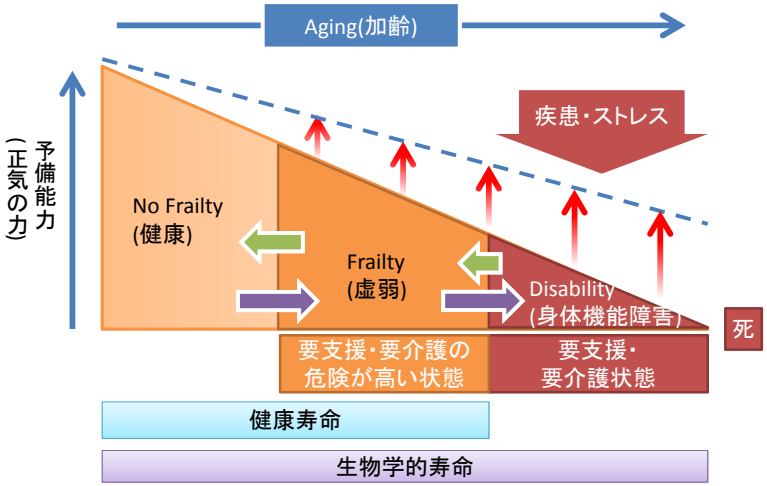
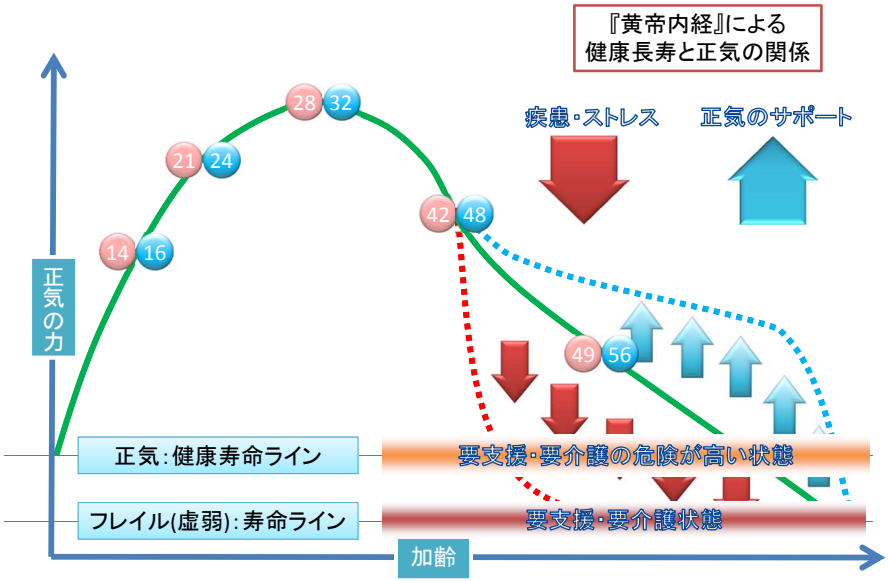


図1　老化にともない死に至るプロセス

■「ツボ」というスイッチを使った予備能力＝正気の力（健康力）のサポート



出典：長寿医療健康センター病院レター 第49号
虚弱(フレイル)の評価を診療の中に
www.ncgg.go.jp/hospital/iryokankei/documents/hospitalletter49.pdf
より （一部改変）



■「ツボ」というスイッチを使った予備能力＝正気の力（健康力）のサポート

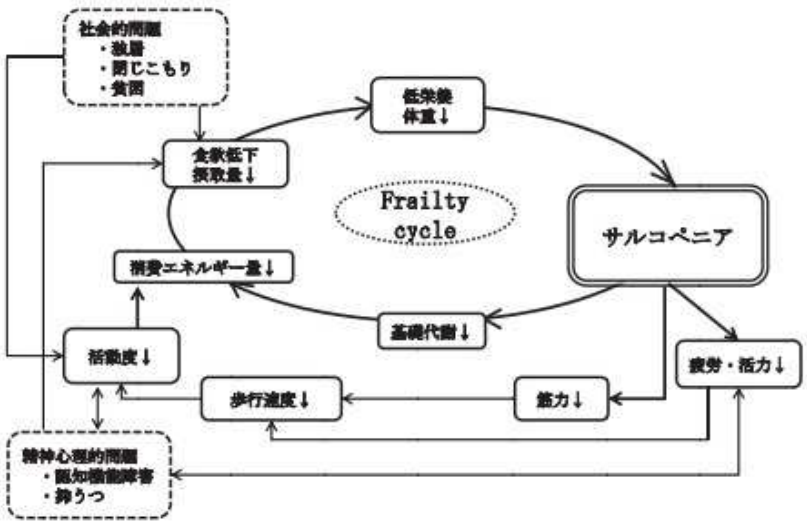
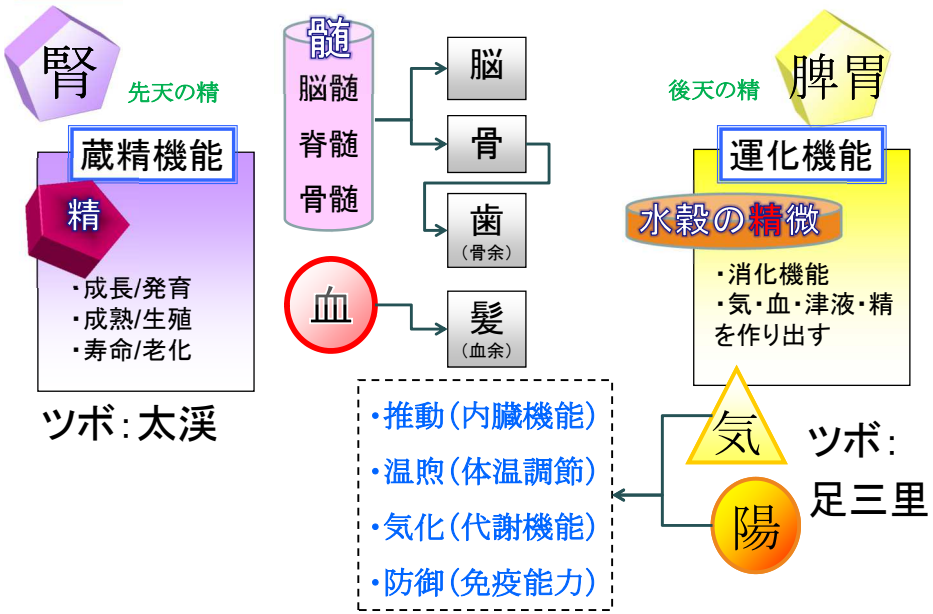
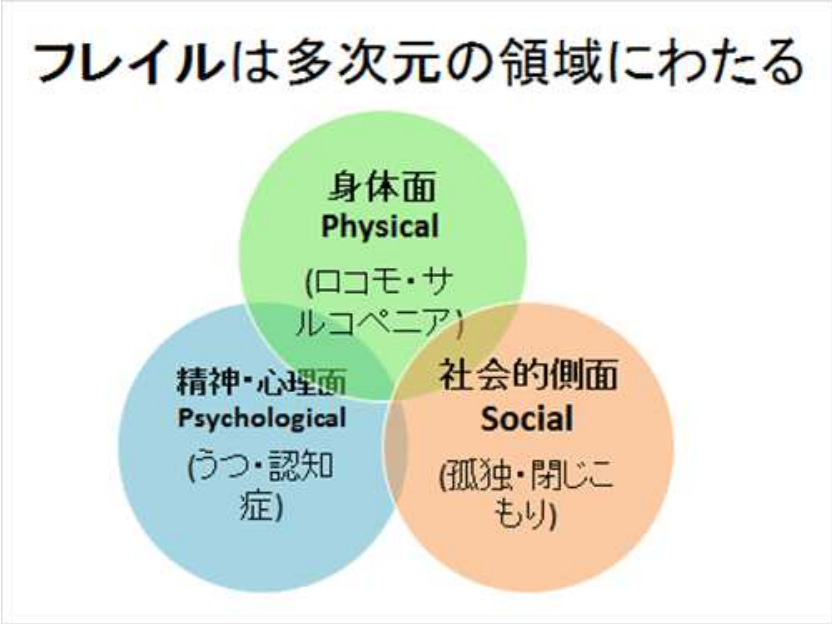


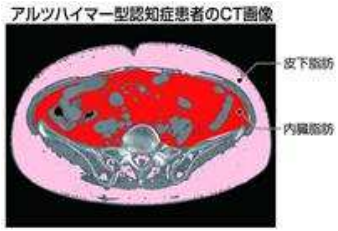
図6　フレイルティ・サイクル
Xue QL, et al. J Gerontol A BiolSci Med Sci 2008；63：984-90

生理物質 χ =『精』の関係図





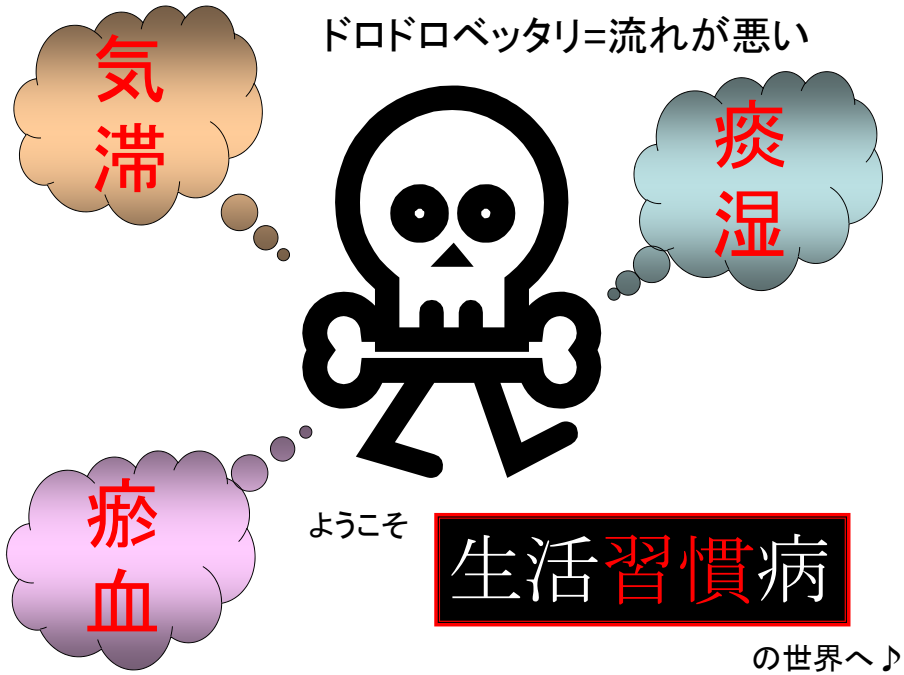
■生活習慣の改善で予防（アルツハイマー型認知症）



記憶や思考能力が徐々に失われる

アルツハイマー型認知症。その発症や進行には、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）が大きなリスクになっていることが、疫学研究などで明らかになりつつある。メタボが原因で神経の保護作用が弱まったり、高血圧を引き起こしたりして、脳細胞を認知症になりやすい状態にしているとみられる。決定的な治療法のないアルツハイマー型認知症。メタボの解消が予防に役立ちそうだ。

（産経ニュース2015・4・14）



ツボ刺激による認知症予防のポイントは？

ツボ刺激による認知症予防のポイントは？

① 健康管理（セルフケア）

② 体調管理（セルフメディケーション）

③ メンタルヘルスケア（ストレス対策）

④ メンタルヘルス・プロモーション（ストレス対策）

⑤ 生活習慣病の予防（生活習慣のチェック＆改善）

⑥ 生活習慣病の改善

⇓ キーワード： 健美

健康・健美・健脳・健寿 ⇔ 健康長寿、健康寿命の延伸

【未病】を知っていますか・・・？

東洋医学健診

ストレスチェック、美容健診、認知症予防等

健康状態や体質をチェック！！

舞浜倶楽部のことが読売新聞にも紹介されました！（2010.06.03）

健康・健美・健寿・健脳

生活習慣病の予防と改善

⇩

健康長寿、健康寿命の延伸

体質別、生活習慣病の予防法

痰湿体質・・・だるい／おもい

血瘀体質・・・血行不良

気鬱体質・・・イライラする人

中医学による、 体質分類。

気鬱体質・・・イライラする人

【望診】
イライラしている。
【日常】
怒りっぽい。
逆に、憂鬱になりやすい。
胸脇苦満。
●よくため息をつく
●のどにものが詰まったような感じがする
●不安や憂鬱感がある
●ゲップやガスが多い

体質別、生活習慣病の予防法

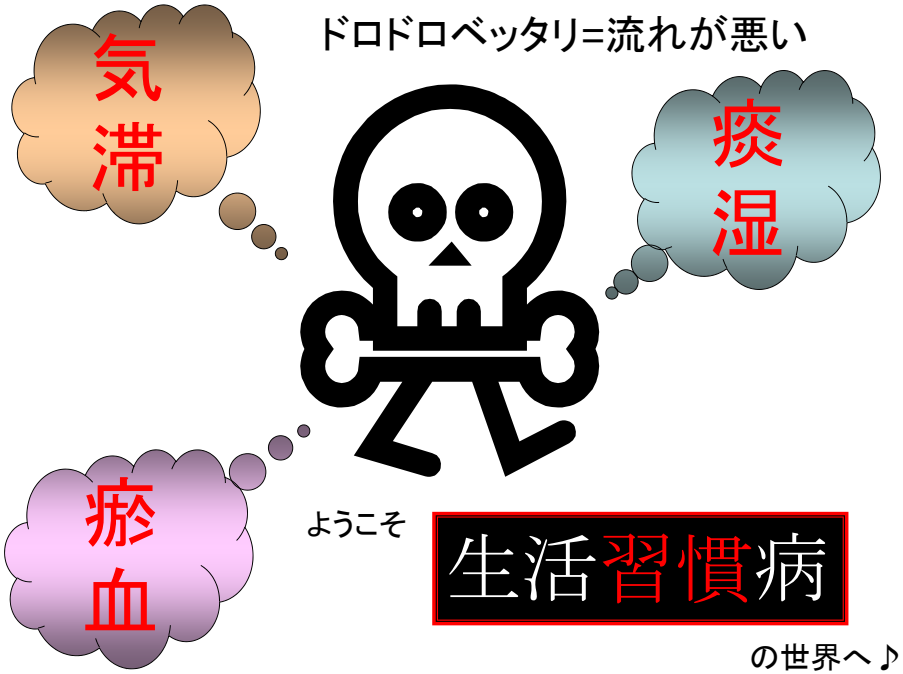
気鬱(気滞)体質の改善ポイント

【気の滞りは早めに気を発散させる！】

・ストレス、精神的緊張、プレッシャーなどは、気の巡りを悪くします。気の巡りが悪くなると、血や津液の循環も悪くなり、生活習慣病と関係が深いとされる「痰湿」や「瘀血」を引き起こしやすくなります。
・気の滞りは生活習慣病の引き金になるので、早めに気を発散させることが生活習慣病の予防につながります。
・また、気の巡りを改善することが、痰湿や瘀血の改善にもつながります。

【簡単にできる養生法を実践しましょう！】

・歌を歌う、声を出す
・おしゃべり
・ベルトを締めすぎない
・ストレッチ
・息が弾む程度の運動



中医学による、 体質分類。

痰湿体質・・・だるい／おもい

【望診】
体は肥満タイプが多くみられる。

●口がネバネバし、舌の表面に苔がべったりついている
●むくみやすい
●太っている(水太り)
●軟便、下痢をしやすい
●血中コレステロール、中性脂肪が高い
●雨の日に体調が悪い
●体が重だるい
●一日中眠気が取れない

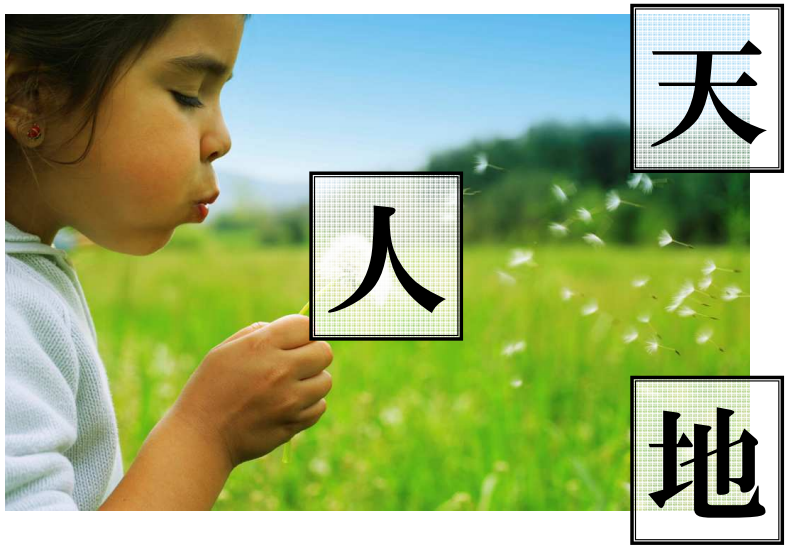
体質別、生活習慣病の予防法

痰湿体質の改善ポイント

【溜まった汚れは早めに取り除く！】

- 東洋医学では肥満を、身体に余分な水分や脂肪、糖分などの汚れが、たまった状態と考えます。これが「痰湿」です。
- 太り気味かな、と思ったらこの痰湿に要注意。
- 痰湿は血液がドロドロになる前の段階で、比較的改善しやすい病態です。体型がそれほど気にならない人も、痰湿タイプの症状があれば日頃の生活習慣をしっかり見直し、溜まった汚れを早めに取り除くよう心がけてください。

チョット休憩



©2017中医学研究所 兵頭明 「横須賀市市民大学講座」 2017.6

認知症の予防 = タイプ別のツボ刺激
～セルフメディケーションの紹介～

セルフメディケーションとは？

- 私たちの寿命が長くなったことに伴い、国民全体の医療費も増大しています。そこで、今注目されているのが「セルフメディケーション」（自己治療）です。世界保健機関(WHO)ではセルフメディケーション（Self-medication）を「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」と定義しています。認知症の予防はまず自ら実践しよう！
- ツボは、自己調整能をもったスイッチです！

気虚タイプのツボ刺激

気 のマイナス・タイプ・・・・「気を養う」

・猫背にならない
・呼吸を深く調える
・薄着をしない
・湯冷め・寝冷えに注意
・ゆったりとした運動
ツボ：気海、合谷

気滞タイプのツボ刺激

気 のプラス・タイプ・・・・・「気を発散させる」

・歌を歌う、声を出す
・おしゃべり
・ベルトを締めすぎない
・ストレッチ
・息が弾む程度の運動
ツボ：太衝、内関

陰虚タイプのツボ刺激

水 のマイナス・タイプ・・・・・「潤いを保つ」

・（喉が渇くが）がぶ飲みしない
・スポーツドリンクを少量ずつ
・鼻で呼吸する
・睡眠をしっかり
・辛いものに注意
ツボ：復溜、照海

痰湿タイプのツボ刺激

水 のプラス・タイプ・・・・・「水分を排出する」

・食事の量に気をつける
・甘いものに注意
・おなか・腰を冷やさない
・散歩など下半身の運動
ツボ：陰陵泉、水分

血虚タイプのツボ刺激

血 のマイナス・タイプ・・・・・「血を養う」

・食事をしっかりとる
・睡眠をしっかりとる
・集中と休憩のバランス
・頭がハッキリしないときは、
　呼吸のリズムに「止め」を
　作ってみる。
・指先など末端の運動
ツボ：三陰交、足三里

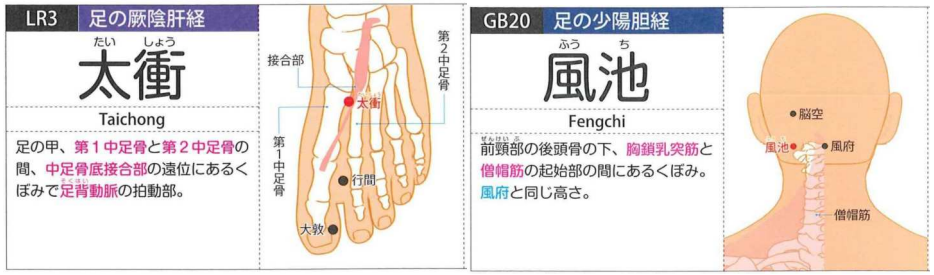
血瘀タイプのツボ刺激

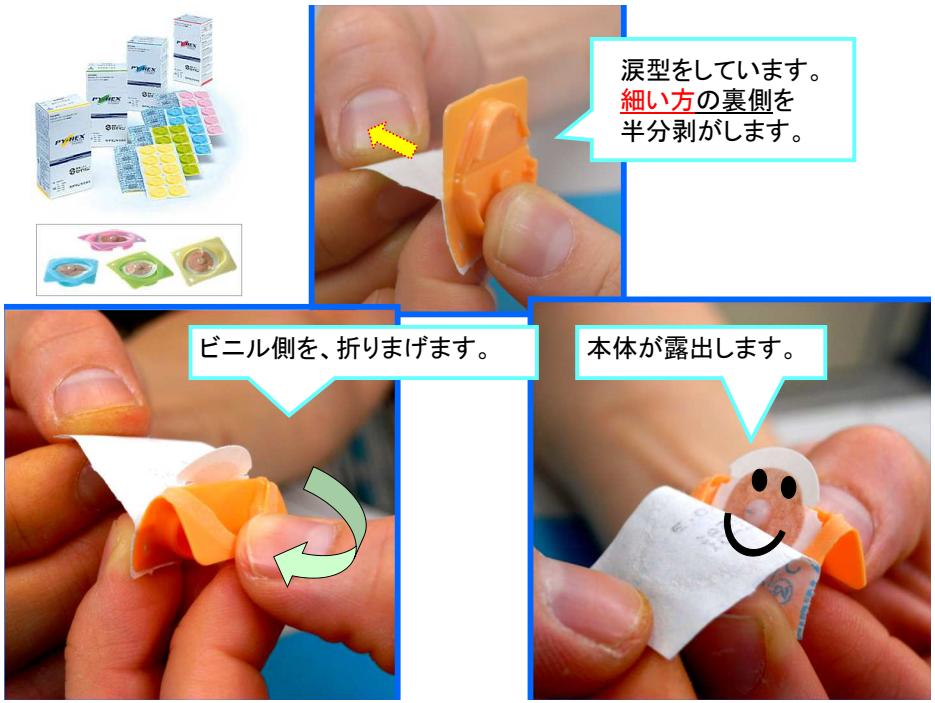
血 のプラス・タイプ・・・・・「血流を巡らせる」

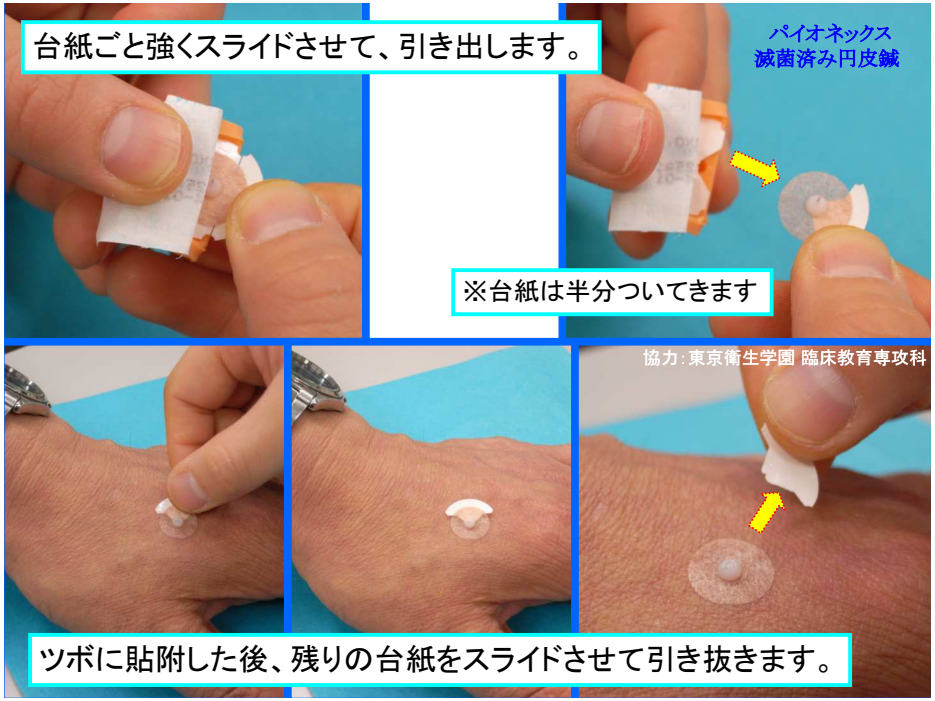
・水分を取る
・塩辛いもの、脂っこいものに注意
・体を冷やさない
・体幹を動かす運動
・汗が滲む程度の運動
ツボ：血海、間使

健脳作用のあるツボ

①神門　②印堂
③太衝　④風池



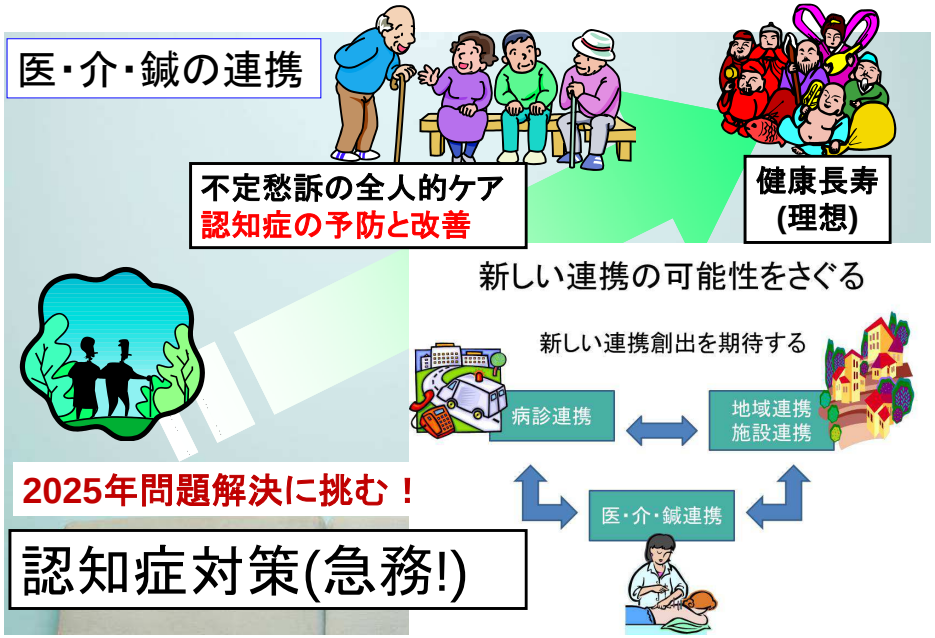




【一緒に復習してみよう】〇か×で答えてみよう！

1. 健美対策は生活習慣病の予防と連動している？
2. 生活習慣病の予防をベースとした中医学治療で健美対策は可能か？
3. 中医学による健美が健寿と認知症対策（健脳）につながる？
4. 健美と生活習慣病の共通の天敵はストレス？
5. 生活習慣病と認知症とは連動している？
6. 生活習慣病の予防は健寿と認知症対策につながる？
7. ストレスと生活習慣病は関係がある？
8. ストレスと認知症は関係がある？

ご高齢者を支える未来を一緒に創ろう



第41回　横須賀市市民大学講座

発行:　2017.06（初版）

STAFF

主催:(公財)横須賀市生涯学習財団

発行人:(公財)横須賀市生涯学習財団

総監修・講師:兵頭 明（後藤学園　中医学研究所所長）

デジタル製作:猪狩賢二　（後藤学園　中医学研究所主席研究員）

協力:(学)後藤学園　神奈川衛生学園専門学校

不許複製　Copyright© 2014-2015 GOTO Gakuen ; LIFENCE All Rights s Reserved.