



『WHO が推奨している認知症予防の 12 項目』



しもじ内科クリニック院長

下地 栄壮



多くの方が罹りたくない病気の一つが“認知症”だと思います。私が、患者さんに高血圧症や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病をきちんと治療して欲しいと思うのは“認知症を予防して欲しい”と考えているからです。

2019年に世界保健機関（WHO）が、「認知機能低下および認知症のリスク低減のためのガイドライン」を公表しました。ガイドラインでは、認知機能低下と認知症予防のために以下の12項目の対策を推奨しています。



WHO のガイドラインによる推奨する対策の概要

- 身体活動**：身体活動は認知機能正常の成人に対し、認知機能低下のリスクを低減するために推奨される（推奨の強さ；強い）
- 禁煙**：禁煙介入は認知機能低下と認知症のリスクを低減する可能性があるため、喫煙している成人に対し行われるべき（推奨の強さ；強い）
- 栄養**：健康なバランスのとれた食事はすべての成人に対して推奨される（推奨の強さ；強い）
- 高血圧**：高血圧の管理は、WHO のガイドラインの基準にしたがって、高血圧のある成人に対して行われるべき（推奨の強さ；強い）
- 糖尿病**：糖尿病のある成人に対し内服やライフスタイルの是正、または両者による糖尿病の管理は WHO のガイドラインの基準にしたがって行われるべき（推奨の強さ；強い）
- 脂質異常症**：脂質異常症の管理は、脂質異常症のある中年期の成人において認知機能低下と認知症のリスクを低減するために行ってもよい（推奨の強さ；条件による）

- アルコール**：危険で有害な飲酒の減量や中断は、認知機能正常や MCI（軽度認知障害）の成人に対し認知機能低下や認知症のリスクを低減するため行われるべき（推奨の強さ；条件による）
- 認知トレーニング**：認知トレーニングは、認知機能正常や MCI（軽度認知障害）の高齢者に対し、認知機能低下や認知症のリスクを低減するために行ってもよい（推奨の強さ；条件による）
- 体重**：中年期の過体重や肥満に対する介入は、認知機能低下や認知症のリスクを低減するために行ってもよい（推奨の強さ；条件による）
- 社会活動**：認知機能低下や認知症のリスク低減との関連については十分なエビデンスがないが、社会参加と社会的な支援は健康と幸福とに強く結びついている（推奨の強さ；—）
- うつ病**：現在のところ、認知機能低下や認知症のリスクを低減するために抗うつ薬の使用を推奨するエビデンスは不十分。成人に対する抗うつ薬や心理療法を用いるうつ病治療は、成人に対する抗うつ薬や心理療法を用いるうつ病治療は、現行の WHO のガイドラインの基準にしたがって行われるべき（推奨の強さ；—）
- 難聴**：認知機能低下や認知症のリスクを低減するために補聴器の使用を推奨するエビデンスは不十分。WHO のガイドラインの基準にしたがって、難聴を適時に発見して治療するために、スクリーニングと難聴のある高齢者への補聴器の提供が行われるべき（推奨の強さ；—）

推奨の強さに違いがあるのは統計を取りにくい項目があるためと考えられ、各項目が認知症と関連しているという報告は多くあります。12項目を意識し、可能な限り認知症を予防しましょう。



＜お知らせ＞

11月2日(土)は学会出席のため12時30分までの受付とさせていただきます。大変ご迷惑をお掛けいたしますがご了承ください。



しもじ内科クリニック(nico nico studio)

東区三苦 3 丁目 2-49(福岡銀行美和台支店隣り)

TEL:092-605-6300