

認知症予防がまるごとわかる本

CONTENTS

4

高齢者の4人に1人が認知症またはその予備軍！

認知症対策待ったなし!!

11

認知症がスッキリわかる！

基本の「き」

その1

物忘れ＝認知症のはじまりではない
危険なのは体験を忘れる物忘れ!!

その2

軽度認知障害の9.6%が
1年で認知症へ移行する

その3

軽度認知障害と同じような
症状が現れる状態がある！

その4

認知症は年齢とともに増加
85歳以上の4人に1人が発症

その5

認知症にはさまざまなタイプがある
最も有名なのがアルツハイマー型認知症

その6

認知症にはいくつもの要因がある！
1つでもリスクを減らすことが大事

その7

心配なときの相談先あり
物忘れ外来を受診しよう



19

認知症の新常識

01

糖尿病はアルツハイマー型認知症と
血管性認知症のリスク大!!

02

糖尿病とがんを併発すると
認知症のリスクは著しく上昇

03

タバコは厳禁!!
すべての認知症の発症に関わる

04

うつ病は認知症の予兆!!
特にアルツハイマー病のリスクに

05

アルツハイマー型認知症の脳には
2つの大きな特徴がみられる!!

06

脳の萎縮＝認知症という
認識は間違っている

07

聴力の低下は認知症の
最大のリスクになる！

08

睡眠時間が少なすぎても
多すぎても認知症に!!

09

睡眠時無呼吸症候群が
認知症のリスクを上げる

10

適切に使用すれば
最近の睡眠薬は使ってOK

11

認知症はいまのところ治せない
完全に元に戻るのは無理!!

12

軽度認知障害は適切な
ケアで元に戻ることができる！

13

血管性認知症は
発症を防ぐことができる

14

若年性認知症は
血管性認知症が一番多い

15

認知症の診断基準は変化している
日常生活に支障がないかがポイントとなる

16

医者がつくってしまう
認知症がある!!

17

お酒の飲みすぎを続けると
認知症リスクは3倍以上に

18

海外では認知症の発症率を減らすことに成功
イギリスは大々的に取り組んでいる

19

認知症患者が増えている日本!!
発症率を減少できるかが今後の課題だ



33 認知症を防ぐ生活習慣



- その1 **基礎編** 生活習慣を改善することでリスクを下げる 34
- その2 **運動編** 認知症対策には握力と歩行スピードが重要 36
- その3 **社会参加** 積極的な社会参加で孤立を回避しよう 40
- その4 **睡眠編** 5～8時間の睡眠で認知症を予防する 42
- その5 **歯磨き編** 80歳で20本以上の歯を保つことが大事 43
- その6 **知的刺激活動** 考えながら身体を動かすのが予防のカギ 44
- その7 **コグニサイズ** 認知機能の低下を抑制できる脳と身体を使う運動 46

57 認知症を防ぐ食事術



- 基礎編** 食べ物や食習慣を 58
見直すことで認知症を予防しよう!!

認知症を防ぐ食べ物&食習慣 60

- 01 カロリーの摂りすぎ、偏りは
認知症リスクを上げる
- 02 たんぱく質や脂質の
減らしすぎもご用心
- 03 米の摂取量に注意！
米を摂るなら玄米がいい
- 04 魚を多く食べれば
認知症のリスクが減る！
- 05 サプリでDHAやEPAを
摂取しても意味がない
- 06 血管の病気のリスクを減らす青魚!!
食べるべき魚ランキングを大発表！
- 07 ビタミンEを多く含む
食品でリスクを軽減
- 08 ビタミンEサプリは厳禁
死亡リスクが高まる!!
- 09 飲み物で選ぶなら緑茶
認知機能低下を防ぐ!!
- 10 適度な飲酒は認知症の
リスクを最も低くする
- 11 アルコールで脳全体が萎縮
飲酒歴が長い人ほど顕著に

本書の見かた

*本書に記載している食品等の糖質量、エネルギー量、食塩量などの算出は『日本食品標準成分表2015年版(七訂)』『食事コーディネートのための 主食・主菜・副菜 料理成分表 第4版(群羊社)』に準拠しています。

*本書に記載している食品等の糖質量、エネルギー量、食塩量などは、特別の記載がない限りその食品100g中の量です。

*本書に記載している料理に含まれる各成分量は、一般的な調理法でつくった一人前の量に含まれる糖質量の一例です。同じ料理でも各成分量が異なる場合もあります。

*本書で紹介しているコグニサイズは「認知症予防へ向けた運動(国立研究開発法人 国立長寿医療センター)」をもとに改変しています。

ATTENTION

*本書で紹介している運動法、食事は多くの研究結果によって安全だとされていますが、すべての人に等しく安全であるとは限りません。体調不良の人、薬を服用している人、持病のある人などは、必ず医師に相談してから始めてください。

*本書に記載している情報は、2020年3月時点のものです。

*本書に記載している内容の効果は100%保証するものではありません。

認知症の原因となる病気を予防する食事術 68

- 01 90g分全粒穀物に変えると
心血管疾患リスクが低下する
- 02 悪い脂は悪玉コレステロール値を上げ
心血管疾患リスクも上がってしまう
- 03 マーガリン、コーヒーフレッシュは
動脈硬化を促す!
- 04 野菜を摂れば摂るほど
脳卒中のリスクが下がる
- 05 早食いは消化にも悪く
肥満のもとに
- 06 果物は食べるとやせる傾向がある!
さらに糖尿病のリスクが減る果物も!
- 07 果物もジュースで摂取すると
効果が逆になる
- 08 コーヒーは
糖尿病の発症を抑える!!
- 09 水溶性食物繊維は
糖尿病のリスクを減らす
- 10 牛肉、豚肉、羊肉やこれらの加工品を
多く食べると糖尿病のリスクが上がる
- 11 白肉と呼ばれる鶏肉・鴨肉は
糖尿病のリスクが少ない
- 12 朝食を食べないと
あらゆる数値が悪くなる



認知症リスクを減らす地中海式食事術 78

- 01 認知症予防に最も効果的な
地中海式食事術!!
- 02 果物、野菜を毎日
数回以上摂る機会を!!
- 03 オリーブオイルは積極的に
週に1リットル使用してOK!!
- 04 豆類、ナッツ類、魚介類は
週に3回以上摂取しよう!!
- 05 トマト、タマネギを使った
ソースを積極的に使用する
- 06 これらは摂取厳禁!!
赤肉、その加工肉、動物性脂肪
- 07 菓子パンや惣菜パンは
週に3回未満に抑えよう
- 08 地中海食では
食事と一緒にワインもOK!!
- 09 米の量と塩分量に注意すれば
和食も地中海食に



食品図鑑

- タンパク質が多い食品図鑑 67
- 糖質が少ない青魚料理の食品図鑑 83
- オススメ順 鳥料理の食品図鑑 76
- お酒のアルコール量順図鑑 84
- オススメの食物繊維が多い食品図鑑 77

85 認知症になったときの対策

- その1 認知症を正しく理解することから認知症の治療ははじまる
- その2 認知症の症状を知ることでは何ができるのかわかる
- その3 認知症に対しては家族のみで考えず積極的に社会的なサポートを受けよう



病院訪問の認知症Q & A 92 介護保険の申請の手順 93

巻末特集 認知症に関連する主な病気完全ガイド 94

まるごとわかる 認知症用語辞典 96