

● 血管性認知症

- ・基礎疾患に対して、動脈硬化（脂質低下剤、血管拡張薬、抗血小板凝集剤）、心疾患（薬物治療、外科的治療（バイパス手術、ステント置換術）、糖尿病（薬物治療、生活指導）、高血圧（降圧剤、食事などの生活指導）などの治療法があります。

● レビー小体病

- ・認知障害に対して、ドネペジル、ガランタミン、リバスティグミン、メマンチンの有効例があります。
- ・パーキンソン症状に対して、L-ドーパ（DOPA）が使われます。

● 詳しいことは、かかりつけ医、または 専門機関にご相談下さい。

認知症の予防



● アルツハイマー病

- 1) 脳を刺激するプログラム
 - ・旅行、料理、パソコン、学習療法（読み、書き、計算）などがあります。
- 2) 疫学研究で有効とされていること
 - ・野菜、果物、魚を多く摂取しましょう
 - ・運動（歩行でも OK）を習慣的に行いましょう
 - ・知的活動や対人接触行動の頻度を高めましょう
- 3) 趣味の中で、有効な Evidence（証拠）のあるもの *番号順に有効
 - ① 社交ダンス
 - ② ボード・ゲーム（碁、将棋、トランプ、麻雀、人生ゲームなど）
 - ③ 楽器演奏（どんな楽器でもよい）
 - ④ 読書
 - ⑤ ウォーキング

● 血管性認知症

- 1) 危険因子を回避しましょう
(註) 危険因子・・・高血圧：糖尿病：高脂血症：心疾患：喫煙：肥満（BMI 25 以上）
飲酒習慣（アルコール 30g／日以内なら OK）：薬物乱用など
- 2) 生活習慣の改善しましょう
 - ・バランスのよい食事・嗜好・運動
- 3) 脳の活性化に努めましょう
 - ・文化的趣味（前述のような）を楽しみましょう
 - ・適度な仕事（自営業、専門職などの場合、続ける方がよい）をしましょう
 - ・ボランティア活動などに参加しましょう

*その他

- ・HIV（エイズ）に罹患しないようにしましょう。
- ・頭部外傷を可能な限り、避ける努力をしましょう。

(註) BMI とは体重 (Kg) / 身長 × 身長 (m)