

# アルツハイマー型



# 認知症とは？

## ●タンパク質による神経細胞の死滅が原因！

認知症で最も多いのはアルツハイマー型認知症で、認知症全体の約60%を占めています。

アルツハイマー病の原因とされている「アミロイド<sup>ペーダ</sup>βタンパク」は、健康な人でも毎日作られています。しかし、通常は酵素によって分解されるので蓄積しませんが、老化に伴って分解酵素の量が減ってアミロイドβタンパクが蓄積していくのです。このタンパク質が2つ以上結合することで神経細胞を壊していくことが明らかになっています。

## ●アルツハイマー型認知症の主な症状

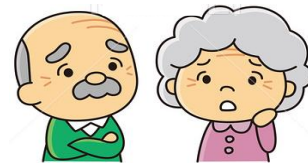
### 記憶障害

代表的な症状が「物忘れ」。  
体験そのものを記憶できないので、  
思い出すこともできなくなります。



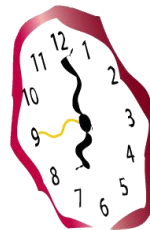
### 判断能力の低下

料理をする時に、調味料の量や  
食材が判断できなくなったりし  
ます。



### 見当識障害

今日の日付がわからなくなり、時計  
が読めなくなります。また、自分の  
いる場所がわからなくなったりも  
します。



## ●アルツハイマー型認知症は予防できる！

根本治療薬がまだない今日では、アルツハイマー型認知症の発症を予防することが非常に重要です。遺伝的要因と老化は避けることができませんが、発病を促進する脂質異常症、高血圧、糖尿病といった生活習慣病はコントロール可能です。また、食生活や運動などのライフスタイルの改善やサプリメントの摂取が予防に有効であると言われていますが、この中で確かな効果があるのは運動です。特にコミュニケーションが必要となる集団で行うスポーツが有効だと言われています。

