



経営者・従業員の為の

健康ひとくちメモ



(公財)福井県健康管理協会県民健康センター副所長 田中 正樹

認知症も生活習慣病 ～難聴は最大のリスク～

高齢化に伴い認知症の人が年々増加しています。ただ残念なことに認知症を治す薬はまだありません。現在の薬は認知症の進行を遅らせるために投与されているのが現状です。多くの認知症はがんよりも長く、何十年もかけて発症してくる生活習慣病といわれています。そのため認知症は予防が重要となっています。

最近、認知症の専門家たちが、生活習慣を改めることで認知症の35%が予防できる可能性がある」と報告しました(表1)。

それによると、若年での低い教育レベル、中高年での難聴、高齢での喫煙が認知症の3大要因とされています。認知症のリスクは、年を取ってから始まるのではなく、一生涯を通じて認められ、将来、認知症にならないためには、若い時にはできるだけ長く学校に通うこと(ただし留年ではなく)や、たとえ高齢になっても禁煙が、特に大切であることが分かります。

意外にも、働き盛りの中高年の場合には、難聴が認知症の最も大きな要因となっていて、その9・1%を占めています。難聴の人が認知症になる理由はまだ解明されていませんが、難聴になると、会話が億劫となり人とのコミュニケーションを避けるようになることや、耳から入る音の情報が少なくなることなどから、脳が萎縮しやすくなるのではないかと思われています。

何年も大きな音の中で働いている人は、職業性の難聴にかかりやすくなります。このタイプの難聴は、普段の会話では使用しないような、高音域から難聴が進行してくるために、聞こえが悪くなり始めたその初期には、本人も聴力の悪化に気づかないことが多いのです。会社の健診時の聴力検査で異常を指摘されている場合には、例えば、普段の会話に何も不自由はなくても、専門医と相談してみることが必要です。一度、損

傷してしまった聴力は元には戻らないことが多いため、難聴の予防のために、職場環境の整備や耳栓の使用も勧められます。耳を大切にするのが認知症予防につながっています。1日中、ヘッドホーンをして音楽を大音量で聞いている人がいるかもしれませんませんが、自ら、難聴と認知症をつくっているようなもので、ぜひやめた方が良いでしょう。

【表1】 ライフステージ別の認知症予防

予防が可能な認知症の要因とその割合

18歳未満の時	教育の不足(教育歴なしまたは初等教育のみ)	7.5%
45～65歳の時	高血圧	2.0%
	肥満	0.8%
	難聴	9.1%
65歳超のとき	喫煙	5.5%
	うつ病	4.0%
	運動不足	2.6%
	社会的孤立	2.3%
	糖尿病	1.2%

9つの要因全てを除くと、認知症患者は35%減らせる可能性