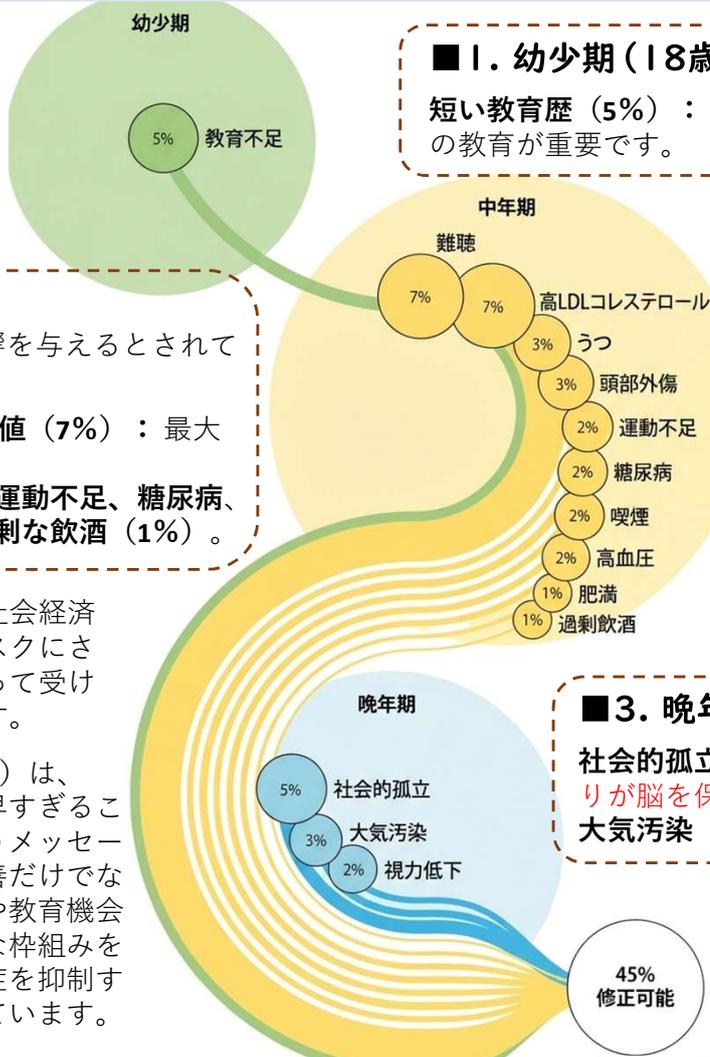




認知症リスク要因 45%が予防・遅延可能!

医学誌『ランセット』の委員会が発表した2024年の最新報告書は、世界全体の認知症症例の約45%が、修正可能な14のリスク要因に対処することで予防または発症を遅らせることができると指摘しています。これは2020年の前回報告（40%）からさらに5%増加しており、新たに「視力低下」と「高LDL（悪玉）コレステロール値」の2つが要因に加えられました。

報告では、生涯を通じたリスク管理が重要であるとし、人生の各段階におけるリスク要因とその影響度（症例減少の潜在的な割合）を分類しています。



■1. 幼少期(18歳まで):

短い教育歴 (5%)：脳の予備能を高めるための教育が重要です。

▶丸の中の数字は、このリスクが解消された場合に認知症の症例が減少する割合を表しています(%)。

この時期の対策が大事!

▶日本の症例では、難聴の次に運動不足のリスク要因が高いという結果が出ています。

■2. 中年期(18~65歳):

この時期の対策が最も大きな影響を与えるとされています。

難聴および高LDLコレステロール値 (7%)：最大のリスク要因です。

うつ病、外傷性脳損傷 (3%) / **運動不足、糖尿病、喫煙、高血圧 (2%)** / **肥満、過剰な飲酒 (1%)**。

報告書は、特に低・中所得国や社会経済的地位の低い人々がこれらのリスクにさらされやすく、適切な介入によって受ける恩恵も大きいと強調しています。

国際アルツハイマー病協会 (ADI) は、「リスク低減に取り組むのに、早すぎることも遅すぎることもない」というメッセージを掲げ、個人の生活習慣の改善だけでなく、政策立案者が大気汚染対策や教育機会の確保、禁煙政策などの社会的な枠組みを整えることが、将来の認知症発症を抑制するために不可欠であると提言しています。

■3. 晩年期(65歳以上):

社会的孤立 (5%)：人とのつながりが脳を保護します。

大気汚染 (3%) / **視力低下 (2%)**

45%が修正可能!

カラフル 2026年 The お花見
@ 富久さくら公園

開催決定! 日程近日公開
詳細は後日お知らせします。

恒例の「The お花見」
今年もやりぬ!

2月8日に開催予定だったミートアップイベントは、大雪による主催者判断で、残念ながら中止となっていました。

楽しみにしていた皆さまにおかれましては、大変申し訳ございませんでした。(振替開催につきましては、日程調整中ですので、わかり次第お知らせいたします。)

恒例のお花見は開催予定ですので、まずはこちらで一緒に楽しむことを楽しみにしています♪ (たいこん)

コラルトWEB



公式LINE



★参加無料★「コラルトの認サポ」大好評開催中!

次回開催は2026年3月28日(土) 18:00~19:30です!

※お申込は右のコラルト公式LINEのQRコードから、お気軽にどうぞ! 公式WEBからもお申し込み可能。(本新聞のバックナンバーも是非ご覧ください!)