

「認知症」予防対策

専門医の著書に学ぶ

認知症が急増しています。高齢者の4~5人に1人が認知症という時代が訪れることになります。

認知症が増えている原因としては、
アルツハイマー病の急増があります。なぜ、
アルツハイマー病が増えて来たのでしょうか。

昔に比べて現代人は栄養過多といえます。

食べ過ぎの割に運動不足なのです。

昔は平気で1日1万歩は歩いていました。

現代は車や交通機関の発達により、それほど、
歩く必要はなくなりました。

同じく栄養過多で増える病気として、糖尿病や
脂質異常症などのメタボリック症候群(メタボ)
があります。

そのメタボの人にアルツハイマー病が多いという
報告があります。これは栄養過多で余った栄養素が
脳に溜ってアルツハイマー病が、発症するのです。
この余った栄養素というのが「アミロイド」と
いう物質です。”メタボ“ あなたは大丈夫ですか？