

第8回「アルミニウムと健康」フォーラムを開催しました

先月14日（土）、赤坂の星陵会館において上記フォーラムを「認知症の予防-認知症ホットトピックス-」というタイトルで開催しました。

我が国の認知症患者数は2013年に460万人と推計され、その予備軍400万人を加えると現在認知症900万人時代を迎えていました。今後、その数は増え続け、2025年には予備軍も入れると1300万人を超えると予想されています。先進国首脳会議サミットでも取り上げられるほど、大きな社会的問題になっています。国の税収は約50兆円ほどしかありませんが、認知症患者の介護のためになんと約15兆円ほどの国費が投入されていると言われており、国の財政が破たんするのではないかとの懸念も生まれています。

田平先生の司会のもと、東京医科歯科大学の朝田特任教授、昭和女子大学の福島教授、京都大学iPS細胞研究所の井上教授、大阪市立大学の森名誉教授などによる講演と最後の質問への回答を含めた全体討論が3時間20分にわたり行われました。

認知症の大半を占めるアルツハイマー病は発病の20~30年前から脳の病変が始まっていることがわかっており、40~50歳代から予防に努める必要があります。認知症予備軍（MCI）は、何もしなければ遅かれ早かれ認知症に移行すると言いますが、予防策によっては、そのまま継続するだけで認知症という病気にはならない、或いは無症候期に戻ると言われています。老化は止めることはできませんが、危険因子のひとつとされている生活習慣病にからないうに、バランスの良い食事をとることや、適当な運動を欠かさないことが予防法として最も効果があると言われているそうです。また、30分以下の昼寝や脳を活性化させるため、パソコンによる認知機能活性化プログラム（レデックス社のバランサーなど）も効果があるとか。今回のフォーラム講演録は、来年春ごろホームページ上に公開する予定です。



以上