

②9 座りすぎは認知症にも関連する!?

認知症なんて、まだまだ自分事ではない、と思う方もおられるでしょう。エコノミークラス症候群でも知られるように「座りっぱなし」、つまり長時間座り続けることがどれだけ心臓や脳・血管、内臓に負担をかけているかはご存じでしょう。私は運動しているから大丈夫！と思っていないですか？

フランス在住の高齢者 2,179 名（認知機能測定時の平均年齢 65.6 歳）を対象に、テレビ視聴やパソコン利用といったスクリーンに向かう状況と認知機能低下との関連について検討した研究があります。横断的に検討してみると、パソコンを頻繁に利用するような能動的にスクリーンに向かっている高齢者は、そうでない高齢者に比べて言語記憶や実行機能が高い一方、テレビ視聴のような受動的にスクリーンに向かっている時間が長い高齢者は実行機能が低いことが明らかにされました。さらに、縦断的な検討により、パソコン利用に伴う積極的なスクリーン時間が増加した高齢者は、そうでない高齢者と比較すると言語記憶も実行機能も低下傾向にあることが示されています。このように長時間の座位行動、特に受動的なスクリーンに向かう時間の多さが、アルツハイマー病の発症リスクを高める可能性があるという研究結果が発表されています。また最近では、認知機能低下のみならず、認知症の発症にも座りすぎが関与することを明らかにした大規模な研究報告もあります。身体を動かしているかどうかに関係なく、座っている時間が長い人ほど認知機能が低下し、認知症の発症リスクが高まってしまうのです。

認知症の 6～7 割を占めるアルツハイマー型認知症に関して、その原因の 1 つとされるアミロイド β やタウと呼ばれるタンパク質の脳への蓄積は、認知症発症の 25 年も前から始まり、神経細胞にダメージを与え、認知機能を低下させると言われています。日常の少しの意識、工夫が将来ご自身の脳を支えるとしたら、皆さんはどうしますか？