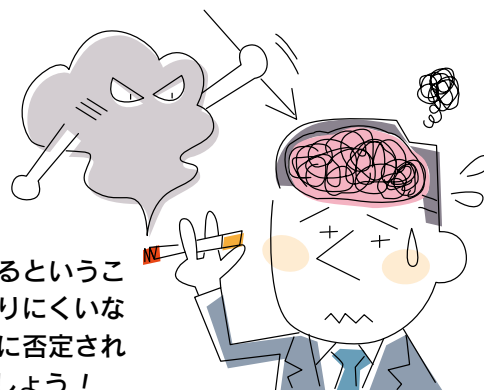


ご存じでしたか？

認知症のリスクを高める喫煙

タバコは体にさまざまな影響を与えますが、喫煙が認知症のリスクを高めるということをご存じでしょうか？ かつては、タバコを吸っている人は認知症になりにくいなどといった説が話題になったこともありましたが、現在ではこの説は完全に否定されています。タバコはやはり、百害あって一利なし。今すぐ禁煙を実行しましょう！



「喫煙が認知症を防ぐ」は嘘！
認知症のリスクは確実に
高まるこゝがわかってきた

認知症とは、何らかの原因で脳の神経細胞が壊され、認知機能の低下をはじめとするさまざまな症状を来すものをいいます。認知症の症状が進んでくると、記憶力や判断力、理解力などが徐々に失われ、社会生活や日常生活が困難になります。

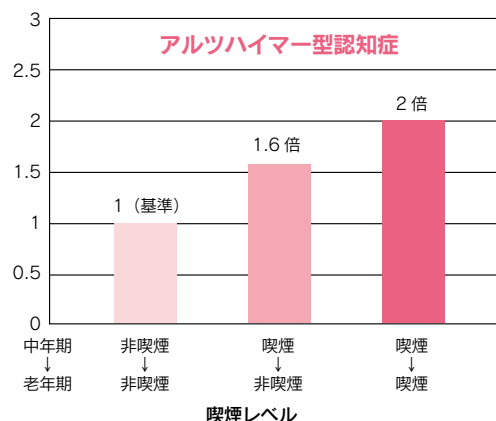
現在、わが国では、人口の高齢化に伴い認知症患者数が急速な勢いで増え続けています。厚生労働省の発表によると、2025年には認知症患者数が約700万人を突破し、65歳以上の高齢者の5人に1人が認知症という時代になると推計されています。

認知症を引き起こす原因にはさまざまなものが知られていますが、その代表ともいえるのが「アルツハイマー病」です。かつて、喫煙がアルツハイマー型認知症のリスクを低下させるという説が広まったことがありました。タバコに含まれるニコチンが、ニコチン性アセチルコリンという神経伝達物質の受容体を刺激するため、アルツハイマー型認知症の防御因子として働くのではないかと考えられていたのです。

そのため、ニコチンパッチ製剤を用いた治療の研究が行われましたが、効果はさほどみられませんでした。さらに研究を進めていくと、どうやらニコチンはアルツハイマー型認知症を防ぐどころか、リスクを増加させるということがわかってきたのです。

生活習慣病の疫学調査として有名な「久

（図）喫煙レベルの推移と認知症リスク

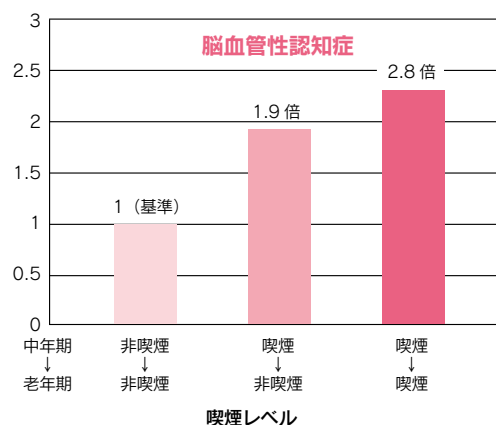


山町研究」によると、中年期から老年期までの持続喫煙者は、生涯非喫煙者に比べて、アルツハイマー型認知症の発症リスクが2倍に上昇したとされています（図）。同様の調査結果は世界各国で報告されており、もはや喫煙が認知症を防ぐなどといった説は、完全に否定されたといつてよいでしょう。

今すぐ禁煙を実行すれば、
認知症の発症リスクを
減らすことができます！

アルツハイマー型認知症に次いで患者数の多い「脳血管性認知症」は、さらに喫煙との因果関係が明らかです。

脳血管性認知症とは、脳卒中が引き金となって起こる認知症です。脳卒中は、脳の動脈硬化が進行して血管が詰まったり（脳梗塞）、破れたり（脳出血）することで起こります。この動脈硬化



の最大の危険因子が高血圧であり、高血圧を引き起こす重大な要因とされているのが喫煙です（↓10～11頁をご覧ください）。

また、タバコには血液中の悪玉コレステロールを酸化変性させる作用や、血管の内皮を傷つける作用などもあり、血栓ができやすくなります。つまり、喫煙は直接的にも動脈硬化を促進し、血管を詰まらせやすくなるということです。

前述の「久山町研究」では、持続喫煙者は非喫煙者に比べて、脳血管性認知症の発症リスクが約3倍にも上昇することがわかりました（図）。一方で、同研究の結果からは、中年期からでも禁煙すれば、認知症のリスクは低下する傾向がみとれます。

今からでも遅くはありません。認知症はもちろん、脳卒中を防ぐためにも、今すぐ禁煙を実行してください！