

# 認知症にまつわる事

## 1. 認知症は老化のスピードを加速させる。

※認知症は病気である。

65歳以上の認知症患者は2025年には約700万人になる  
(高齢者の5人に1人は認知症になる)

## 2. 認知症を発症すると死期がずっと近づく

(生存率は発症してから5年～10年：身体機能、免疫機能が衰え、感染症などにかかりやすくなるから)

## 3. 認知症になって家族に迷惑を掛けたくないから早く死なせて欲しい。

日本では「安楽死」は犯罪だから、終末期の延命治療をやめる  
「尊厳死」以外に選択肢はない。

※オランダは2002年に世界で初めて安楽死を法制化した安楽死が最も進んでいる国です。

## 4. 認知症の検査

①「MCIスクリーニング検査」

②「認知症遺伝子APOE検査」

## 5. 認知症の予防法

「規則正しい生活習慣」、「バランスのとれた食生活」、「適度の運

## 認知症にまつわる事

動」、「社会と交わる（新しい仕事をする、地域活動をする、趣味活動をする）など、けっして引きこもってはならない」

### 6. 認知症以上に怖い「老人性うつ」

患者数28万人（潜在的には50万人以上）⇒自殺を招きやすい。

### 7. 「6、8、10のルール」

「運動六分」、「腹八分」、「睡眠十分」が健康の基本。

以上

（出典：KKベストブック『それでもあなたは長生きしたいですか？』）