



(PR)

WHOガイドラインで「強く推奨」～【2】

タバコやめて認知症予防

取材協力／えびな脳神経クリニック

全世界で60歳以上の20人に1人が罹患する「認知症」。世界保健機関（WHO）のガイドラインで認知症の予防に「禁煙」が強く推奨されていることについて、えびな脳神経クリニックの尾崎聰理事長に聞いた。

—前回は「体を動かすこと」が良いとのことでしたが、「禁煙」も認知症予防に良いのですね

タバコは「万病のもと」ともいわれ、世界では年間推定500万人が喫煙により死亡しています。がんをはじめ血管、呼吸器などの疾患の大きな危険因子で、禁煙により大幅にリスクが減少されます。認知症も例外ではありません。WHOが医療者向けに発表した、認知機能の低下や認知症のリスクを低減するためのガイドラインにおいても、喫煙が認知症や認知機能障害の危険因子であることを示す多くの研究が報告されていることをふまえ、禁煙を「強く推奨」しています。

また禁煙をすると、喫煙を続ける場合と比べて、うつ病、不安、ストレスを軽減し、気分と生活の質の改善にもつながるといわれています。

SNSでも
脳の病気の
豆知識など
配信しています



尾崎聰先生



ホームページ

LINE

