

「健康心理学」によれば、がんや心臓病になりやすい性格があるという。このように、認知症になりやすい性格もあるというのか？

79歳のKさん。顔を見るたびに、「ゴルフのボールが飛ばなくなった。そのうえ、だんだん下手になる」と口癖す。今日は、「この頃は、ゴルフを置き忘れてたり、ストアを間違えたりする。ゴルフは、もうやめ時か」と暗い。認知症が心配だという人が、検査をしても病的な異常は見付からない。

そんなKさんの性格は、分類する上で「神経傾向」ということなのだっけか。不安になりやすさ、ストレスに弱い。しかもマイナス思考で、抑うつ的である。意識が強く、傷つきやすいタイプなのだ。こういう人が、ゴルフもやめて家に引きこもる生活をすれば、認知症になる危険性がぐんと高まるのではなからうか。

このように、2020年に権威ある医学雑誌に発表された論文に、次のように書いてあるからだ。生活習慣などを改善すれば、認知症のリスクが40%軽減する。

なかでも、65才以上の高齢者では、抑うつ、社会的孤立、運動不足の生活習慣のあるひとほど認知症になりやすさ。この3つの習慣だけで、10%もリスクが高まることになるようだ。

ところで、持って生まれた性格は変わらない。先が心配なKさんだが、なに、大丈夫だろう。彼には、「誠実性」の高い一面もある。つまり、真面目で、几帳面。目標達成のためにコツコツ努力するタイプなのである。これは、認知症になりにくい性格のひとつである。

ちょっとプラス思考に変えて練習をすれば、いわからのゴルフも変わってへるだろう。どなたなフッシーでさえ、ゴルフを続けてくる。「ななでも、やめるのは簡単だ」と。あ、これは自分に言い聞かせたいだ。

(石黒修三「いしへろクリニック・脳神経

外科医…10/31 北國新聞掲載)