

【電子書籍発売】3月23日

新刊『認知症と脳卒中は同時に予防できる』

若年者から中年期にかけての生活習慣病コントロールが重要

【将来介護にならないための最強マニュアル】正しい情報をわかりやすく

桜の花出版株式会社

2023-03-22 08:20

桜の花出版 株式会社（本社：東京都町田市）は、新刊『認知症と脳卒中は同時に予防できる』（著者：内山真一郎）の電子書籍を、2023年3月23日に発売いたします。

<https://www.sakuranohana.jp/books/9784434318344/>

The image shows a promotional banner and a book cover. The banner has a yellow background with a puzzle piece illustration of a brain. Text on the banner includes: '認知症と脳卒中の多くは生活習慣の改善で予防できる' (Many cases of cognitive dysfunction and stroke can be prevented by improving lifestyle habits), 'わかりやすく解説' (Easy-to-understand explanation), '知っているだけで健康寿命が伸びる' (Even just knowing this, your healthy life expectancy will increase), and '人生を自分でデザインしよう' (Let's design our own lives). The book cover features the title '認知症と脳卒中は同時に予防できる' (Cognitive dysfunction and stroke can be prevented simultaneously), the author '内山真一郎 著' (Shin-ichiro Uchiyama), and a subtitle '介護にならない最強マニュアル' (The strongest manual to avoid nursing care). It also includes the publisher's name '桜の花出版' (Sakuranohana Publishing).

体質は似る-親御さんの介護を心配し始めているあなたへ

認知症？ 脳卒中？ まだまだ先と考えている方、または、親御さんの老化を目の当たりにして、少し将来のことを考え始めている方、はたまた、最近老眼鏡の購入を検討されている方！

老後のことは、長期スパンで考えなければなりません、あまり先のことだと現実感が生まれませんね。しかし、自身が、介護になるか、健康長寿を全うするかで、まったく違った人生設計となります。できれば、健康長寿でいきたいところです。

認知症と脳卒中は、介護医療の対象となる病気の1位と2位を占めています。

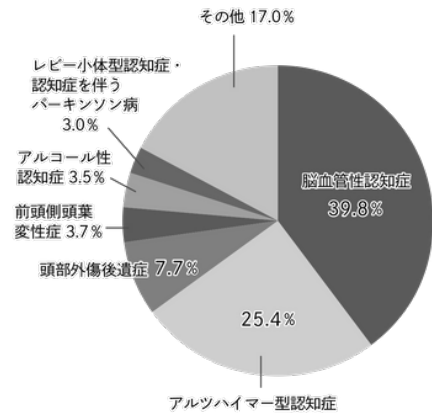
実は、認知症と脳卒中の危険因子はほとんど同じであり、これらの危険因子の多くは血管病の危険因子です。つまり、血管病の危険因子を是正すれば、脳卒中のみならず認知症も同時に予防できるのです。

若年性認知症 (18 歳 ~ 65 歳未満で発症)

最近では、認知症と脳卒中の若年化が問題となっています。若年性認知症は老年期認知症よりまれな疾患ですが、それでも 60 歳未満の認知症は全国で約 4 万人近くいるといわれています。血管性認知症が 4 割近くを占めており、血管病の危険因子を是正すれば、脳卒中のみならず認知症も同時に予防できるのです。

本書『認知症と脳卒中は同時に予防できる』より

図 20. 若年性認知症の基礎疾患の内訳



出所：若年性認知症の実態等に関する調査結果の概要及び厚生労働省の若年性認知症対策について

若年性認知症は老年期認知症と比べると、血管性認知症や前頭側頭型認知症が多いといえます。

生活習慣病の管理による認知症の予防効果は証明されている

生活習慣病の管理による認知症の予防効果は、証明されています。

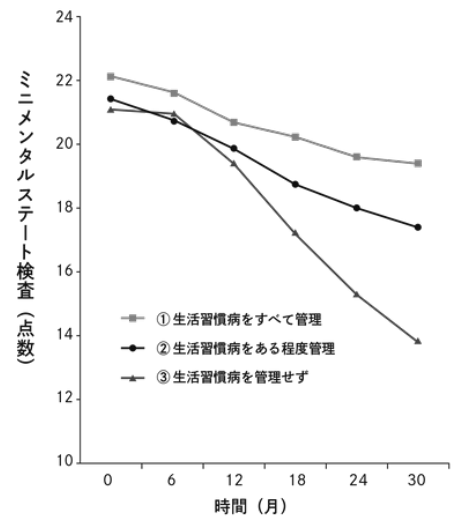
本書では、危険因子の個別対策を具体的にわかりやすく丁寧に説明しています。

危険因子の個別対策：高血圧／糖尿病／脂質異常症／喫煙／飲酒／肥満／心房細動／慢性腎臓病／食事／運動

例えば、「高血圧」は、脳卒中と認知症の発症への危険度が高い要因です。「血圧を測りましょう」と言われて、起床直後と寝る前に測定していませんか？

血圧は 1 日 2 回、朝食前と夕食前に測定して下さい。起床直後は体を覚醒させようとして交感神経が優位になり血圧が高く出過ぎてしまい、寝る前は体を安眠させようとして副交感神経が優位になって血圧が低く出過ぎてしまうのです。わかっているようで間違った対応をしていることが多いので要注意です。

図 30. 生活習慣病の管理による認知症の予防効果



出典：Deschaintre Yら Neurology 2009

将来の自分をイメージする!!

大谷選手は、18 歳の時にメジャーリーグでの活躍をイメージし、食事にも気を配っていたということです。マネできないけど、将来の自分を作っていくイメージを持つのはできそうです。

第1章

世界でも類のないスピードで高齢化が進んでいる日本では認知症と脳卒中が増え続けています。

認知症と脳卒中の危険因子は共通しており、これらの危険因子から神経血管ユニットを保護すれば認知症と脳卒中を同時に予防することができるのです。

第2章

認知症は長い潜伏期（軽度認知機能障害MCI）があり、脳梗塞には、一過性脳虚血発作という前兆があります。

認知症と脳卒中の初期症状や前兆を知り、最新の画像検査を活用して早期発見をめざしましょう。

第3章

認知症にはアルツハイマー型認知症、血管性認知症、レビー小体型認知症、前頭側頭型認知症などがあり、

脳卒中には脳梗塞、脳出血、くも膜下出血があります。

この章では、認知症と脳卒中の全体像を把握していただけるように、これらの疾患の要点を解説します。

第4章

若年性の認知症と脳卒中には特殊な原因が多く、症状にも特徴があり、近年増加傾向にあります。

なお、若年性認知症は18歳から65歳未満に発症する認知症の総称です。

第5章

認知症と脳卒中の症状や検査を知って理解することは、早期発見や発症時の正しい対処のために重要であり、

いざというときにあわてないように、転ばぬ先の杖として学んでください。

第6章

認知症と脳卒中の危険因子は共通しています。その危険因子とは血管病の危険因子です。

血管病の危険因子を是正すれば、脳卒中の大多数は予防可能であり、同時に認知症も予防できるのです。

第7章

ご自身やご家族が認知症や脳卒中を発症したときのために、日々アップデートされている最新のガイドランに基づく認知症と脳卒中の治療法を学びましょう。

今後の発展が期待される有望な治療法も紹介します。

長嶋茂雄氏を脳卒中から生還させた主治医（当時）が解説

2004年に脳梗塞で倒れた長嶋茂雄氏の主治医だった内山真一郎先生

著者の内山真一郎先生は、脳卒中診療の第一人者であり、2004年に脳梗塞で倒れた長嶋茂雄氏の主治医でもありました。現在、山王メディカルセンター脳血管センター長（東京女子医科大学名誉教授、国際医療福祉大学臨床医学研究センター教授）として、多くの患者さんを治療し、また近年脳卒中だけでなく認知症の予防や啓発活動にも力を入れて活動されています。



北海道大学医学部卒業、米国メイヨークリニック留学、東京女子医科大学神経内科主任教授を経て、現在国際医療福祉大学臨床医学研究センター教授・山王メディカルセンター脳血管センター長・東京女子医科大学名誉教授。米国心臓協会脳卒中評議会・欧州脳卒中機構・日本脳血管認知症学会・NPO 法人臨床研究適正評価教育機構評議員。独立行政法人医薬品医療機器総合機構専門委員。米国脳卒中協会機関誌 Stroke など多くの国際誌の編集委員。日本脳ドック学会・日本脳神経超音波学会・日本脳卒中学会・日本血栓止血学会・アジア太平洋脳卒中学会・日本脳血管認知症学会会長を歴任。日本神経学会認定医・指導医、日本脳卒中学会認定専門医。Best Doctors in Japan 2022-2023 に選出。

書籍概要

書籍名：認知症と脳卒中は同時に予防できる

著者：内山真一郎

定価：1,400 円（税込 1,540 円）

ページ数：192 ページ

ISBN-13：9784434318344 ISBN-10：4434318349

発売日：2023/3/8

サイズ：四六判並製本 12.8 x 18.8 x 1.3 cm

発行：桜の花出版／発売：星雲社

Amazon

https://www.amazon.co.jp/%E8%AA%8D%E7%9F%A5%E7%97%87%E3%81%A8%E8%84%B3%E5%8D%92%E4%B8%AD%E3%81%AF%E5%90%8C%E6%99%82%E3%81%AB%E4%BA%88%E9%98%B2%E3%81%A7%E3%81%8D%E3%82%8B-%E5%86%85%E5%B1%B1%E7%9C%9F%E4%B8%80%E9%83%8E-ebook/dp/B0BXMJGF6P/ref=tmm_kin_swatc_0?_encoding=UTF8&qid=1679296822&sr=8-3

楽天ブックス

<https://books.rakuten.co.jp/rk/27e6aaf4ada631e2a1fbdfc5fcfd3f6/?l-id=item-c-kobo-title>

桜の花出版 株式会社

人としてどう生きるべきか—いつの時代も変わらない人類永遠のテーマです。

桜の花出版は、より良い医療と健康な生き方を提案する『国民のための名医ランキング』、歴史を知るための必読書である『シリーズ日本人の誇り「日本人はとて素敵だった」』

『THE NEW KOREA』、『侘び然び幽玄のこころ』『タオと宇宙原理』など長く読み継がれる書籍の刊行を通じて、皆様の人生を豊かにする一助となれるよう願っています。

桜の花出版 株式会社 <https://www.sakuranohana.jp/>

所在地：〒194-0021 東京都町田市中町1-12-16 設立：1998年6月