

## 【新刊】『認知症と脳卒中は同時に予防できる』

長嶋茂雄氏を脳卒中から生還させた主治医・内山真一郎教授  
が解説 3月8日発売！（桜の花出版）

～認知症と脳卒中の多くは生活習慣の改善で予防できる～

桜の花出版株式会社

2023-03-07 08:30

株式会社 桜の花出版（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』（内山真一郎 著）を、2023年3月8日に発売いたします。

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



### 介護にならないための最強マニュアル

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。

認知症と脳卒中は何もないところから突然発症することはありません。発症するまでには長い道のりがあります。高齢になるほど発症しやすい認知症と脳卒中の予防には、若年期から中年期にかけて危険因子の管理が必要です。また、最近では認知症と脳卒中の若年化が問題となっており、認知症と脳卒中の予防は、すべての年代に共通の課題です。

## 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的主治医だった  
内山真一郎先生

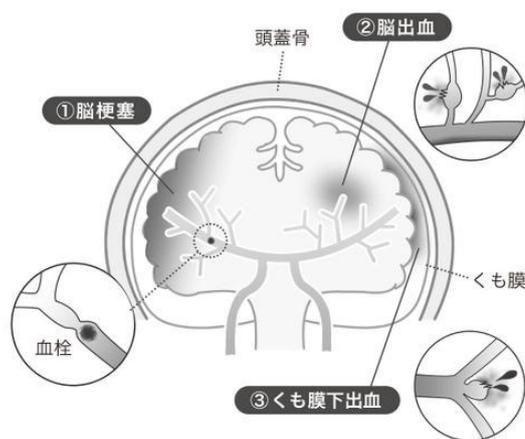
著者の内山真一郎先生は、脳卒中診療の第一人者であり、2004年に脳梗塞で倒れた長嶋茂雄氏的主治医でもありました。現在、山王メディカルセンター脳血管センター長（東京女子医科大学名誉教授、国際医療福祉大学臨床医学研究センター教授）として、多くの患者さんを治療し、また近年脳卒中だけでなく認知症の予防や啓発活動にも力を入れて活動されています。何故なら、脳卒中と同じく、認知症の多くも、生活習慣病などの改善で予防できるからです。



## わかりやすく、図表をたくさん 45 頁

本書は巷にあふれる風評を排除し、科学的根拠に基づいた内容を厳選し、幅広い年齢層の方々にお伝えするために難しい医学用語もかみ砕いてわかりやすくお伝えしています。

図 18. 脳卒中の病型



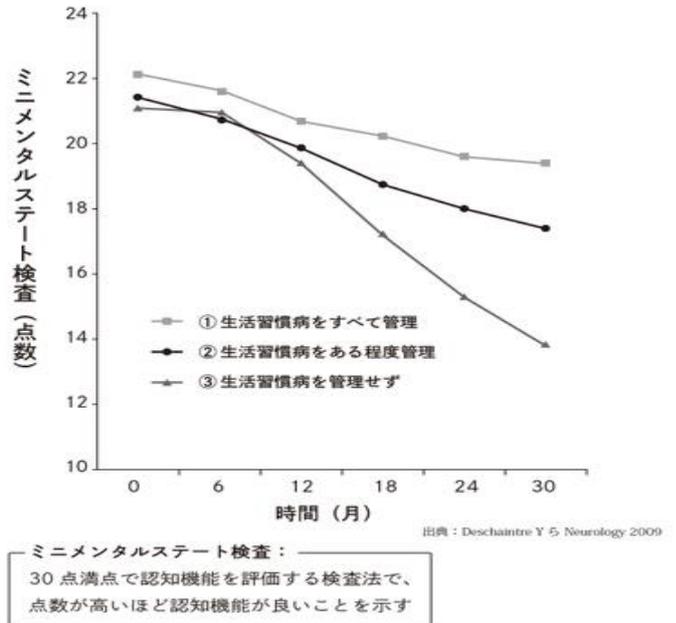
## 若年性認知症（18歳～65歳未満で発症）

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。

## 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、上記のグラフのように証明されています。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

図 30. 生活習慣病の管理による認知症の予防効果



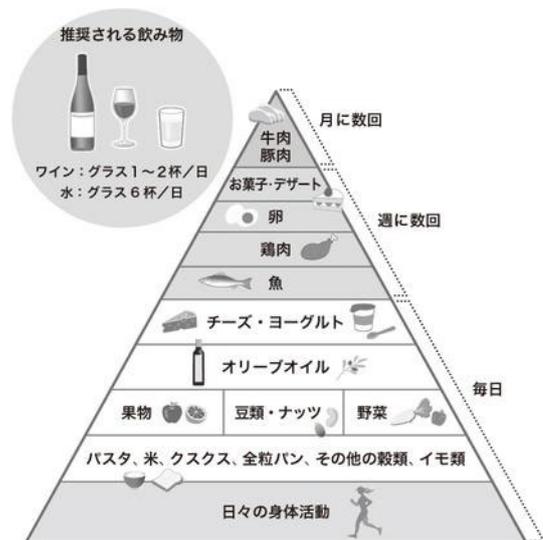
## 危険因子の一つ「高血圧」正しく血圧を測れていますか？

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 40. 地中海式ダイエットのピラミッド

世界保健機構 (WHO) が推奨する地中海式ダイエットも紹介



## 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-10：4434318349  
ISBN-13：9784434318344  
発売日：2022/3/8  
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/dp/4434318349/ref=sr\\_1\\_1?crid=1406QEWPLU98S&keywords=%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&qid=1677474690&srefix=%2Caps%2C159&sr=8-1](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/dp/4434318349/ref=sr_1_1?crid=1406QEWPLU98S&keywords=%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&qid=1677474690&srefix=%2Caps%2C159&sr=8-1)

### 楽天ブックス

<https://books.rakuten.co.jp/rb/17442142/?l-id=search-c-item-text-01>

## 著者プロフィール

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。

### 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 事業内容：出版