

<原文>

You can reduce your risk of dementia. Here's how to get started

ROB SCHMITZ, HOST: One key to healthy aging is to keep your mind sharp. Turns out there are daily habits and ways of living that can reduce the likelihood of developing **dementia**. NPR's Allison Aubrey shares a new tool to help you prioritize the healthy behaviors that matter most.

ALLISON AUBREY, BYLINE: In all his years as a doctor, the question that Dr. Jonathan Rosand says he gets over and over again is this.

JONATHAN ROSAND: Doctor, what can I do to take good care of my **brain** so that I don't develop dementia like my father or brother or sister?

AUBREY: Dr. Rosand is a **neurologist** in Massachusetts General Hospital. He and his **collaborators** have developed a 21-point ranking. It's called the brain care score. It takes about five minutes to complete. It helps people connect the dots between their daily habits, such as **diet**, **exercise** and sleep, with their risk of **stroke** and dementia. For Ruth Bernstein, the information has been illuminating. She watched her grandmother's decline from **Alzheimer's**, and now her mom has the disease, too.

RUTH BERNSTEIN: We just watched my grandma be robbed of her **identity** and what it does to your personality and your memories. And it's truly devastating.

AUBREY: As the mom of two kids — including a teenager — Bernstein was worried about her own risk. She knows that **genes** play a role. But now she knows there are many things she can do to help lower her risk.

BERNSTEIN: Connecting those dots to my brain was super, super helpful.

AUBREY: A Lancet commission report concludes about 40% of dementia **cases** could be potentially prevented or delayed by addressing 14 risk factors. And Dr. Rosand says this creates an opportunity.

ROSAND: You can substantially reduce your risk through the **lifestyle** choices you make. So all of us have a fair amount of control.

AUBREY: If you want to calculate your brain care score, you fill out a questionnaire. You're asked about diet, alcohol consumption, smoking, the amount of exercise you get, as well as social-emotional factors, such as your sense of purpose and social connections.

ROSAND: Most of these risk factors are well known, but they've never been presented in such a way that they're easy for us as individuals to act on.

AUBREY: Several published studies show that a high brain care score is linked to significantly lower risks of disease. Dr. Kevin Sheth is the director of the Center for Brain & Mind Health at Yale University. He co-authored one of the studies. It found a 5-point increase in the brain care score was associated with a 27% lower composite risk of dementia, stroke and late-life **depression**.

KEVIN SHETH: What was surprising to us was just how powerful it was. To have an effect on that order of magnitude is quite large.

AUBREY: Sheth told me all the research behind the brain care score has made an impact on his own habits.

SHETH: I'm motivated 'cause I know the data, and I started thinking about, you know, jeez, are there easy ways in which I can just make sure to have green leafy vegetables and trying to eat the right kind of fats? — things like that.

AUBREY: Ruth Bernstein says she's making lots of tweaks to her lifestyle, including scaling back on alcohol.

BERNSTEIN: I was at an event for my son's soccer team, and, you know, there's a bar, and you've had one glass of wine, and someone says, do you want another? No, I'm thinking of my brain care score (laughter). Have I been sitting too long at my desk? Have I gotten my steps?

AUBREY: She says she was definitely aware of all these healthy habits before, but knowing that her choices could help prevent dementia...

BERNSTEIN: It's really motivated me because I understand how it can all **add up**.

AUBREY: Dr. Jonathan Rosand says he'd like to see the brain care score incorporated into preventive medicine, say, at an annual physical. The sooner people focus on lifestyle, the more powerful the effects can be. Allison Aubrey, NPR News.

<日本語訳>

認知症のリスクは減らせる。その方法とは？

ロブ・シュミッツ（司会）：健康的に年を重ねるための秘訣の一つは、頭を冴えさせることです。認知症になる可能性を減らすことができる日々の習慣や生き方があることがわかりました。NPRのアリソン・オーブリーが、最も重要な健康的行動の優先順位を決めるのに役立つ新しいツールを紹介します。

アリソン・オーブリー（記者）：医師としての長年の経験から、ジョナサン・ローザンド医師が何度も何度も受ける質問があるといいます。

ジョナサン・ローザンド：「先生、父や兄や姉のように認知症にならないために、自分の脳を大切にするにはどうしたらいいですか？」

オーブリー：ローザンド博士はマサチューセッツ総合病院の神経科医です。彼と彼の共同研究者たちは、21段階のランキングを開発しました。ブレイン・ケア・スコアと呼ばれるものです。5分ほどで完了します。食事、運動、睡眠などの日常生活習慣と脳卒中や認知症のリスクとを結びつけるのに役立ちます。ルース・バーンスタインにとって、この情報は示唆に富んでいます。彼女は祖母がアルツハイマー病で衰えていくのを見てきました。

ルース・バーンスタイン：私たちは、祖母が自分のアイデンティティを奪われ、人格や記憶に何が起こるのかを目の当たりにしました。本当に悲惨なことです。

オーブリー：ティーンエイジャーを含む2人の子供の母親として、バーンスタインは自分自身のリスクを心配していました。彼女は遺伝子が一役買っていることを知っています。しかし今、彼女はリスクを下げるためにできることがたくさんあることを知っています。

バーンスタイン：点と点を結ぶことは、私の脳にとって超、超役に立ちました。

オーブリー：ランセット委員会の報告書では、14の危険因子に対処することで、認知症の約40%を予防または遅らせることができると結論づけています。ローザンド博士は、これはチャンスだと言います。

ローザンド：ライフスタイルの選択によって、リスクを大幅に減らすことができます。ですから、私たちは誰でもかなりのリスクをコントロールできるのです。

オーブリー：ブレインケアスコアを計算したい場合は、アンケートに答えます。食事、飲酒、喫煙、運動量、さらには目的意識や社会的つながりといった社会的情緒的要因についても質問されます。

ローザンド：これらの危険因子のほとんどはよく知られていますが、私たち個人が行動しやすいように提示されたことはありません。

オーブリー：発表されたいくつかの研究によると、脳のケアスコアが高いほど、病気のリスクが有意に低いことが示されている。ケビン・シェス博士はイエール大学の脳と心の健康センターの所長です。彼はそのうちのひとつを共同執筆しています。脳ケア・スコアが5ポイント上がると、認知症、脳卒中、後期うつ病の複合リスクが27%低下することがわかりました。

ケビン・シェス：私たちにとって驚きだったのは、それがいかに強力であったかということです。このような桁違いの効果があるということは、非常に大きなことです。

オーブリー：シェスは、ブレインケアスコアの背景にあるすべての研究が、彼自身の習慣に影響を与えていると話してくれました。

シェス：データを知ってやる気が出たんだ。そして、緑の葉野菜を食べるようにしたり、適切な種類の脂肪を摂るようにしたりする簡単な方法はないかと考え始めた。

オーブリー：ルース・バーンスタインさんは、アルコールを控えるなど、ライフスタイルに多くの工夫をしているといいます。

バーンスタイン：息子のサッカーチームのイベントに参加したとき、バーがあって、ワインを1杯飲んだら、誰かが「もう1杯飲む？」と聞くんだ。私は「いや、私はブレイン・ケア・スコアを考えているんだ」と（笑）。デスクに長く座りすぎていないか？歩数は足りているだろうか？

オーブリー：しかし、自分の選択が認知症の予防に役立つと知って…。

バーンシュタイン：本当にやる気が出たよ。

オーブリー：ジョナサン・ローザンド博士は、脳ケア・スコアを予防医学、例えば年に一度の健康診断に取り入れてほしいと言います。生活習慣に早く目を向ければ向けるほど、より強力な効果が期待できます。アリソン・オーブリーがNPRニュースよりお伝えしました。

<単語帳>

英語	発音記号	カタカナ	日本語
dementia	dɪmənʃ(i)ə	ディメンシア	認知症
brain	breɪn	ブレイン	脳
neurologist	n(j)ʊrələdʒɪst	ニューラ'ラヂストゥ	神経学者
collaborator	kəlæbə'reɪtə	カラ'バレイタァ	共同研究者
diet	dáɪət	ダ'イアトゥ	食事
exercise	éksə'sàɪz	エ'クサァサイズ	運動
stroke	stróʊk	ス'トゥロウク	脳卒中
Alzheimer's	ál:tʃaɪməz	ア'ーウツハイマァズ	アルツハイマー病
identity	aɪdén'tetɪ	アイデ'ンタティ	自己同一性
gene	dʒí:n	ヂ'ーン	遺伝子
case	kéis	ケ'イス	症例
lifestyle	laɪfstàɪl	ラ'イフスタイゥ	生活習慣
depression	dɪprɛʃən	ディプ'レシャン	鬱病
add up	æd úp	ア'ドゥ ア'プ	辻褄があう