

# 認知症予防

## 特集



認知症は誰でもなる可能性のある身近な病気。周囲が早期に気づくことで、適切な対応や取り組みにつなげることができる。地域、社会全体で認知症予防を正しく理解し、行動できる環境が求められる。

# 社会全体で正しく理解を

鳥取大医学部認知症予防学講座教授  
日本認知症予防学会理事長  
**浦上克哉氏に聞く**



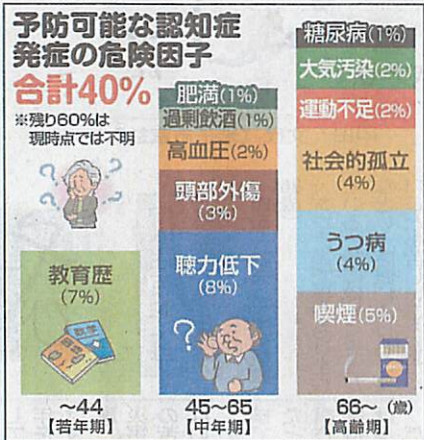
【プロフィール】  
浦上 克哉(うらかみ かつや)氏  
1988年、鳥取大医学部大学院博士課程修了。2001年から同学部保健学科生体制御学講座教授、22年4月から同学部認知症予防学講座(寄付講座)教授。同学部付属病院(米子市)、信生病院(倉吉市)で認知症の診療を行っている。

# まずは生活習慣を整えて

鳥取大医学部認知症予防学講座教授で、日本認知症予防学会理事長の浦上克哉氏に、認知症予防の考え方や対策について聞いた。

まず、認知症予防の考え方を教えてください。

「予防と聞くと、発症予防をイメージされるかもしれませんが、それだけではありません。まず、認知症に限らず全ての病気に共通する概念として、1次予防(発症予防)・2次予防(早期発見・治療)・3次予防(進行防止)という3段階があることを理解してもらいたいと思っております」



「境界で3秒に1人が発症しており、国内だけの問題ではありません。世界に先駆けて超高齢社会を迎えた日本が率先して取り組むべき最重要課題です」

現時点で分かっている1次予防の対策は、

「20年に英医学誌『ランセット』で、認知症発症の危険因子のうち40%は予防可能であることが報告されました。今後エビデンス(科学的根拠)が増えれば、さらに可能性は高まると思います。1次予防は生活習慣を整えることが大切

- 1次予防 発症予防
- 2次予防 早期発見・治療
- 3次予防 進行防止

なぜ今、認知症予防が重要なのでしょうか。

「会話や外出を控えるといったウイルスコロナの生活様式は、認知機能の悪化を招きます。2025年には約700万人、高齢者の5人に1人が認知症になると推計されていますが、このままでは大幅に上回る可能性もあります。認知症は世

「バランスの良い食事▽運動▽知的活動▽コミュニケーション▽質の良い睡眠」程度が認知症への移行を

「認知症の薬は本人が管理できない場合も多く、飲まねばならぬ薬や副作用の強い薬など、家族へのケアも重要です」

「認知症予防を進める上で、今後の課題は、

「目先の課題としては、感染症と認知症の予防の両方が急務です。認知症予防への理解もまだ進んでいません。社会全体で認知症予防を正しく理解し、皆で声をかけ合いながら1次予防から3次予防まで切れ目のない取り組みを進め、認知症の予防と共生が実現できる社会を目指します」

「認知症は世

「認知症は世

「認知症は世