

認知症の予防と 早期発見に向けて

団塊世代が75歳以上になる2025年を控え、認知症への関心が高まっています。認知症予防の第一人者、浦上克哉氏（鳥取大学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）に、予防や早期発見のための対策について聞きました。



2025年、認知症の高齢者数が約471万人、その前段階の軽度認知障害（MCI）が約564万人になるという推計が発表されました。

前回の推計では25年に約700万人とされていましたが、大幅に減少して驚きました。調査対象の地域は、長年の調査を通じて認知症への意識が高まっていることも考えられます。それを全国の数値として評価できるかはともかく、意識が変わることで認知症を予防できる可能性を示したデータと見ることもできます。一方で、MCIは氷山に例えると水面下の状態で、実際はもっと多いのではないかと思います。

必要な対策は、

認知症は80代、MCIは70代が最も多いため、特に70代以上の予防対策が重要です。アルツハイマー病の原因物質、アミロイドβタンパクは発症の20〜30年前から蓄積されるので、40代頃

から自分ごととして予防を意識することも大切です。規則正しい生活▽バランスの良い食事▽運動▽知的活動▽質の良い睡眠▽コミュニケーションなどのほか、私たちが開発したトリゴネコーヒーやアロマオイルも役立てていただければと思います。

近年注目されているフレイル予防と認知症予防を効果的に行うには、

フレイルは身体機能に先行して認知機能が低下する場合が多いですが、本人も周囲も「年のせい」と見過ごしがちです。認知機能の低下から始まるフレイルドミノを防ぐためにも、やはり認知症予防が重要です。運動・知的活動・コミュニケーションを組み合わせた「とっとり方式認知症予防プログラム」を、ぜひフレイル予防対策に取り入れていただきたいと思います。

アルツハイマー病の新薬レカネマブが承認されました。

長年に及ぶトライの末に出た薬であり、病気の原因にアプローチできることが証明されました。小さな一歩かもしれませんが、私は大きな一歩の始まりだと思っています。診断にはアミロイドPETまたは脳脊髄液検査が必要で、治療は2週間に1回の点滴を1年半、副作用に注意しながら行います。課題は、約27%とされる進行抑制率の向上や治療の負担軽減などに加え、対象となるMCIや軽度のアルツハイマー病の患者さんの発見が急務です。

早期発見の方法は、

タッチパネル式コンピュータを使った検査「物忘れ相談プログラム」のほか、MCIよりもさらに前の段階をスクリーニングする方法として、嗅覚機能の検査があります。これまでの研究で、認知機能より先に嗅覚機能が低下することが分かっており、もの忘れなどの症状が出る前に発見することも今後の目標です。

認知症予防学講座の活動状況は、

研究や人材育成に加え、啓発に努めています。コロナ禍を経て対面での講演の機会も増え、最近は台湾や韓国などからの問い合わせもあります。海外

視察も復活し、先日はカナダのビレッジ・ラングレーという民間による認知症の村を見学しました。国内でしっかりと成果を出し、世界にも発信できればと思います。

今後に向けたメッセージを。

新薬の登場で、認知症予防は新たなステージに入りました。MCIを含めた早期発見を進め、治療や予防に近づけてはなりません。認知症への偏見や「予防などできない」といった先入観をなくすためにも、認知症を正しく理解し、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）に、切れ目なく取り組むことが重要です。



鳥取大学医学部認知症
予防学講座（寄附講座）
教授

浦上 克哉 氏

1980年代から認知症の診療・研究に取り組む。中でも早期発見や予防に力を入れ、検診に活用できる「物忘れ相談プログラム」、予防のための「とっとり方式認知症予防プログラム」などの開発に携わる。日本認知症予防学会理事長、同学会認知症予防専門医、日本老年精神医学会理事。

「近頃忘れっぽくて」がシグナルです

“いま”をとどめる香りの習慣

浦上式[®] アロマオイル

「忘れっぽさ」が気になり始めたら、今日からスタート！
香りの習慣で、「いま」の状態を維持することが大切です。

- 昼には活動的な香り、夜には休息の香りをお楽しみください。
- ふたつの香りを正しく使い分けることで、生活リズムを整えることができます。
- 長年の研究で開発されたオリジナルレシピによる香りで、理想的な刺激を実現します。

昼用・夜用セット価格 5,984円(税込 各1本/10ml)



ローズマリーカンファーとレモンを配合。
スッキリ気分をお楽しみいただけます。
浦上式アロマオイル[昼用]

3,135円(税込 1本/10ml)



真正ラベンダーとスイートオレンジを配合。
リラックスする香りで休息を。
浦上式アロマオイル[夜用]

3,135円(税込 1本/10ml)

オリジナル
レシピで
新登場



株式会社ナンバメイト
シニアライフサポート事業部

tel.06-7663-7113
大阪市中央区谷町9-5-15 中田ビル2F
営業時間/10:00~17:00
http://urakamistyle.jp

セカンドライフガイドブック 健康アイテム情報

トリゴネコーヒー[®]で 体も心もスッキリ生活

トリゴネリンって何？

トリゴネリンはコーヒーの生豆のほかに、タコなどの魚介類に含まれる天然成分。富山大学の服部教授により発見されたこの物質は、血行を改善して脳の神経細胞を活性化し、学習能力や記憶力の向上を助けると言われていました。

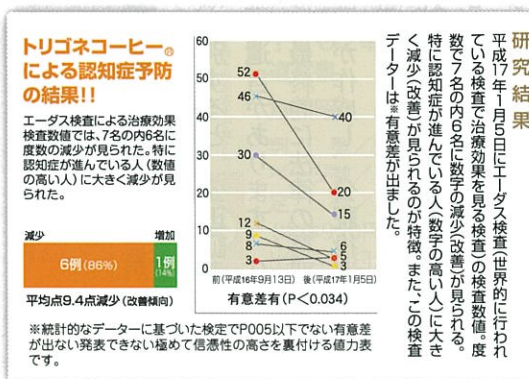
また、物忘れや認知症予防でも注目すべき研究結果が出ており、躍動光を浴びる存在になっています。

認知症予防にも…

鳥取大学医学部の浦上克哉教授が行った認知症予防教室での研究。同教授と澤井珈琲が共同開発した、ト

独自技術でトリゴネリンの高濃度化に成功

トリゴネリンは元来熱に弱く、コーヒー生豆に含まれるものは焙煎過程でほとんど消失してしまいます。弊社では独自の低温技術焙煎と氷温トリゴネリン成分熟成保存方法によって、同成分をたっぷり閉じ込めることに成功しました。



お買い求めは澤井珈琲各店へ

株式会社澤井珈琲

堺港市竹内団地278-6

■お電話・インターネットでもお買い求めいただけます。

■サンプル、資料の請求は下記へ
受付時間/平日9時~17時まで
お電話 0120-475-381
https://www.sawaicoffee.co.jp



トリゴネコーヒー[®]
(8g×30袋)
3,240円