特別講演Ⅰ

高齢化先進県から認知症の情報発信

浦上　克哉
鳥取大学医学部保健学科 認知症予防学講座 教授

鳥取県は人口が最も少なく超高齢社会を迎えている県である。少子高齢化が進んでおり、持続可能な地域を維持するためには認知症予防は不可欠と考える。広義の予防の概念は病気の発症予防だけでなく、一次予防が病気の発症予防、二次予防が病気の早期発見、早期治療・早期対応、三次予防が病気の進行予防であり、この3つの予防を切れめなく行うことが重要である。

認知症予防に関するエビデンスは日進月歩であり、最新情報を入手することが求められる。Lancetによると、2024年版では修正可能な要因が45%あると報告され、最初の2017年版の35%と比較してわずか7年で10%も増えたことになる。

我々は鳥取県において認知症予防プログラムの有用性を検討し、認知機能および身体機能に有意な改善効果を示すことを見出した。そのプログラムを「とっとり方式認知症予防プログラム」と命名し、現在普及活動を続けている。鳥取県内のみならず、全国へも広がり、さらには海外（台湾、韓国、カナダ、ノルウェー他）からも取り入れたいとの要望がある。「とっとり方式認知症予防プログラム」の概要は、運動、知的活動、コミュニケーションの3つの柱からなっている。運動の主要なものは有酸素運動、筋力運動とストレッチである。知的活動は、頭を使って指先を動かす活動を総称するものである。コミュニケーションはプログラムに参加する者同士で、会話をすることである。近年の研究から有酸素運動のやりすぎは筋肉量を落とすので、散歩であれば7,000歩くらいにとどめ筋力運動をバランスよく組み合わせることが推奨されている。知的活動では、クロスワードパズル、楽器演奏、絵画、間違い探し、他が推奨している。会話は同じ人とばかりではなく、いろいろな人との会話を推奨している。認知症予防の取り組みは広がりをみせているが、とっとり方式認知症予防プログラムのような科学的エビデンスの得られている方法を用いていないケースが多い。このようなプログラムの普及、啓発活動は重要である。

今後の認知症対策に求められることは、認知症の前段階である軽度認知障害（ＭＣＩ）の早期発見である。新たに使用が可能になった抗アミロイドβ抗体薬（レカネマブ、ドナネマブ）の対象であり且つ予防の対象でもある。抗アミロイドβ抗体薬は、適応が厳しく、点滴静注で通院回数も多く、費用も高価なため、全ての方に投与ができる訳ではない。そのため、抗アミロイドβ抗体薬の対象とならない方への認知症予防のアプローチが重要となる。

臨床検査技師は認知症の診断や治療評価に必要な臨床検査を行えると共に、認知症患者に適切に接することができることが求められる。そのような臨床検査技師をめざす制度として日本臨床衛生検査技師会で認定認知症領域検査技師制度が創設された。そして、さらに認知症予防に対応できる臨床検査技師を目指す認知症予防専門検査技師制度を日本臨床衛生検査技師会の協力の基で日本認知症予防学会が制度化した。臨床検査技師の皆様には最先端の薬物治療および認知症予防に貢献して頂きたいと希望する。

＜略歴＞

1988年	鳥取大学医学部大学院博士課程修了（医学博士）
2001年	鳥取大学医学部保健学科生体制御学講座環境保健学分野・教授
2022年	鳥取大学医学部保健学科認知症予防学講座（寄附講座）・教授
専門分野	アルツハイマー型認知症及び関連疾患の原因及び診断マーカー、治療、予防に関する研究
所属学会等	日本認知症予防学会、日本老年精神医学会、日本化粧医療学会、日本認知症学会、日本老年医学会、日本内科学会、日本脳血管・認知症学会、日本神経学会、日本脳ドック学会、国際個別化医療学会、NPO 法人高齢者安全運転支援研究会、他
著 書	もしかして認知症？軽度認知障害ならまだ引き返せる（PHP 新書） これでわかる認知症診療～改訂第3版～（南江堂）　他多数