

かかりつけ医が行うべき認知症予防とは

鳥取大学医学部保健学科認知症予防学講座 浦上克哉

a. 予防可能な対象者である軽度認知障害（MCI）を早期発見する

MCI（mild cognitive impairment）は可逆的な状態であり、放置すれば認知症に移行するが、適切な介入を行えば正常に回復する可能性がある（図5）。認知症予防にはMCIの早期発見が最も重要である。MCI早期発見の最前線に位置しているのがかかりつけ医であり、かかりつけ医の役割は極めて大きい。

b. MCIであることを正しく告知する

MCIと診断し告知したつもりなのに、正しく伝わっていないことがよくある。軽度認知障害という名称が軽度認知症と紛らわしいことにもよるが、MCIを軽度の認知症と診断されたと誤解されている人がいる。MCIは認知症の前段階であることを間違いなく伝えることが求められる。

c. 抗アミロイドβ抗体薬の適応となる方への対応

抗アミロイドβ抗体薬の適応となる方へは、適切な情報提供をする。そして、希望されれば治療が可能な専門医療機関へ紹介をする。

d. 認知症予防のエビデンスのある取り組みを紹介する

認知症の危険因子の中で修正可能な因子が約45%とあると報告されている¹⁾。まず、高血圧、糖尿病、脂質異常症の管理が認知症予防に有効なことを伝え、これらの疾患への予防対策と、これらの疾患を有している方へは薬物投与や生活

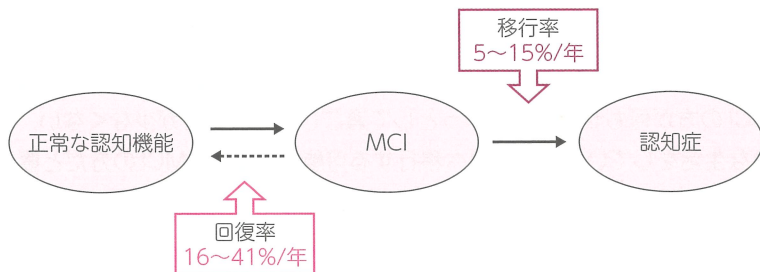


図5 軽度認知障害（MCI）は可逆的な状態

指導を行い適切なコントロールをはかる。

認知症予防に良いと考えられている生活習慣を紹介する。バランスのとれた食事摂取、質の良い睡眠をとる、禁煙をする、過度な飲酒を避けるなどのアドバイスが必要である。

認知症予防の取り組みとしては、運動、知的活動、コミュニケーションが効果があると報告されている²⁾。運動は有酸素運動だけでなく筋力運動、ストレッチなどをバランス良く行うことが重要である。知的活動は頭を使って指先を動かす活動をいう。コミュニケーションは会話であるが、同じ人との会話だけでなく、できるだけいろいろな人と会話することを推奨している。

手軽に続けやすい予防法としてアロマセラピーもおすすめである。アルツハイマー型認知症では記憶障害が出現する前に嗅覚障害が出現することが報告されている³⁾。嗅覚障害への対応として香りによる嗅覚機能改善をはかり、神経変性にアプローチするものである。

e. 自動車の運転

危険な運転をされている場合は中止を促さないといけない。MCIだと半年ごとの診断書提出が義務づけられているが運転は継続可能である。自動車運転を継続している人のほうが、運転をしていない人に比べて認知機能が維持されているとの報告がある⁴⁾。積極的に運転を推奨するわけではないが、運転をすることで外出の機会を減らさないようにすることも大事だと考える。地方においては公共交通機関の利用ができない、あってもとても不便であることが少なくない。そこで、認知機能を維持して末永く安全運転をしていただくことも望ましいと考える⁵⁾。

f. 認知症予防に資すると考えられる制度などを紹介する

● 介護保険サービス

MCIの方が何もせず家でボーっとして過ごしていることが少なくない。このような生活をしていると認知症へ移行する可能性が高い。MCIの方だと要支援に該当する場合があります。介護予防の取り組みを行っている教室への参加を促すことも重要と考える。

● 成年後見制度

認知症の人の財産や権利を守るための制度であるが、任意後見制度というも

のがある。現在は判断力が保たれているが、将来認知症になった際の本人の希望をかなえることができるものである。MCIレベルの人が対象になる可能性があり、適切な紹介をしておく必要がある。

〈文献〉

1. Livingston G, Huntley J, Liu KY, et al. Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the Lancet Commission. *Lancet*. 2024; 404: 572-628.
2. Kouzuki M, Kato T, Wada-Isoe K, et al. A program of exercise, brain training, and lecture to prevent cognitive decline. *Ann Clin Transl Neurol*. 2020; 7: 318-28.
3. Urakami K. Dementia prevention and aromatherapy in Japan. *Yonago Acta Medica*. 2022; 65: 184-90.
4. Shimada H, Makizako H, Lee S, et al. Lifestyle activities and the risk of dementia in older Japanese adults. *Geriatr Gerontol Int*. 2018; 18: 1491-6.
5. 浦上克哉. 認知症予防で運転脳を鍛える. 東京: JAF メディアワークス; 2022.