

きょう「認知症予防の日」

正しく理解し早期発見



6月14日は「認知症予防の日」。認知症とは、脳の病気や障害などによって認知機能が低下し、日常生活に支障を来す状態をいう。症状は時間をかけてゆっくりと進行していくので、早期発見と適切な対応で発症や進行を遅らせることができる。

鳥取県では、日本財団との共同プロジェクトとして鳥取大、伯耆町と連携し、鳥取大医学部の浦上克哉教授を中心に開発された独自プログラム「とっとり方式認知症予防プログラム」が普及し、自治体単位で実践されるなど、予防への取り組みが広がっている。

認知症を誰もがなりうる身近な症状と認識し、予防の重要性について改めて考えることが必要だ。

厚生労働省の推計によると、2025年時点で国内の認知症患者数は約471万人。その一歩手前の軽度認知障害(MCI)は約564万人。認知症の予防や早期発見のために今何ができるのか。浦上克哉氏(鳥取大医学部認知症予防講座教授、日本認知症予防学会理事)に聞いた。

鳥取大医学部認知症予防講座教授
日本認知症予防学会理事

浦上克哉氏に聞く

2011年の日本認知症予防学会設立から16年、認知症予防への理解はどのように変わりましたか。

理解が広がったと思います。2017年に英医学誌「ランセット」で、認知症の発症を最大35%予防できるリスク因子が報告され、24年にはその割合が45%に引き上げられました。国内でも25年に700万人と予測されていた患者数が、直近の推計で471万人に減少するなど、予防の可能性を示すエビデンスやデータが増えたことに加え、アルツハイマー病の抗アミロイドβ抗体薬が登場したことも大きいと思います。MCIや初期の認知症が対象ですから、「予防薬」と捉えることもできます。

学会の特徴は。

当初から多職種が集う学会として広く参加を呼びかけ、会員数は約2700人になりました。認知症予防は、一次予防(発症予防)▽二次予防(早期発見・治療)▽三次予防(進行防止)の全段階で多職種連携が欠かせません。正しい知識に基づいた予防の取り組み

鳥取は予防先進地

県独自プログラム活用して



浦上克哉(うらかみ かつや)氏

1980年代から認知症の診療・研究に取り組む。鳥取大医学部保健学科生体制御学講座教授を経て、2022年から同学部認知症予防学講座(寄附講座)教授。同学部付属病院(米子市)、信生病院(倉吉市)、安来第一病院(安来市)で認知症の診療を行っている。

予防可能な認知症のリスク因子
英医学誌「ランセット」で発表された予防可能な認知症のリスク因子は次の通り。若年期(45歳未満)＝教育歴▽中年期(45～65歳)＝難聴、高LDLコレステロール血症、抑うつ、頭部外傷、運動不足、糖尿病、喫煙、高血圧、肥満、過剰飲酒▽高齢期(66歳以上)＝社会的孤立、大気汚染、視力障害。



上回りました。嗅覚機能は認知機能より先に低下するため、嗅覚検査で見つけてアプローチすれば、認知症になる人を減らせるはず。成果を今後に役立てるため、追跡調査を行う必要があると考えています。

治療などの新たな動きは。

アルツハイマー病の抗アミロイドβ抗体薬、レカネマブの皮下注射が国内で承認申請中です。現在は点滴投与で定期的な通院が必要ですが、承認されれば自己注射が可能になり、治療の負担軽減が期待されます。治療レベルではMCIより早い段階での治療も進められていますし、人間ドックや脳ドックなどの健診で早期発見する試みも始まりつつあります。そこでも嗅覚検査が活用できると思います。

世界に役立つ取り組み
認知症予防の日に合わせてメッセージを。

「ランセット」で示された予防可能な14のリスク因子(「ミニクリップ参照」)を、できる範囲で改善することです。県独自の「とっとり方式認知症予防プログラム」もぜひ活用してもらいたいと思います。

早期発見に向けた課題は。

MCIという言葉の知名度は上がったものの、まだ十分に理解されていないといえます。県内でも認知症予防に長年取り組む

る」など日常生活に関わる15項目で、回答を受けてリスク判定を行った。

その結果、「良い」は全体の23%だった一方、「少し心配」「かなり心配」「危険」が8割近くを占め、全体的にリスクが高めの傾向がうかがえた。

県のホームページでは「認知症になりやすい14の要因」(ランセット委員会報告)も公開しており、要因によるリスク回避と定期的なチェックで認知症予防を呼びかけている。

認知症に関する最新情報をまとめた「とっとり認知症ポータルサイト」のURLは<https://www.pref.tottori.lg.jp/Dementia/>。「脳とからだの健康LINE」の友だち登録はこちらの2次元コードから。

「脳の健康リスクチェック」結果

鳥取県は、認知症予防や健康に関する情報を発信している公式LINE「脳とからだの健康LINE」の登録者を対象に実施している「脳の健康リスクチェック」の結果をまとめた表。県によると、LINEを開始した2022年9月以降の友だち登録者は1822人(3月27日時点)で、このうち、リスクチェックを行ったのは1037人。チェックリストは「普段から運動不足だ」「誰ともしゃべらない日があ

「脳の健康リスクチェック」結果*		
判定	該当人数(人)	実施者(1037人)における割合(%)
良い	236	23
少し心配	249	24
かなり心配	406	39
危険	146	14

※2026年3月24日時点までに各人が最後にチェックした結果を集計

