

認知症予防の「これから」

高齢化を背景に認知症への関心が高まる中、予防や治療、早期発見に向けたさまざまな取り組みが進められています。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の浦上克哉氏に、認知症予防のポイントや今後の展望などについて聞きました。



— 2011年の日本認知症予防学会設立から15年たちました。認知症予防に対する理解はどう変わりましたか。

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700万人になると予測されていた認知症患者数が、直近の推計で471万人に減少しました。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、レカナマブ、ドナネマブと、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。対象は軽度認知障害（MCI）や初期の認知症ですから、「予防薬」と捉えることもできます。

— 認知症予防のためにできることは。「ランセット」で示された予防可能なリスク因子（表参照）を、できる範囲で改善

善しましょう。運動と知的活動を組み合わせる。鳥取県独自の「とっとり方式認知症予防プログラム」や、私たちが開発したトリゴネコーヒー、アロマオイル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。

早期発見の鍵となる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るとはいえません。鳥取県内でも、認知症予防に長年取り組む夢浦町では理解が進んでいますが、自治体による開きもあり、啓発の必要性を感じます。以前より増えたとはいえ、MCIの段階で病院を受診される人も少数です。地域での忘れ検診などで早く見つけて、治療につなげることが重要です。

— 認知症の早期発見・対応モデルの確立に向けた全国調査「J-DEPP研究」に参加されています。

24年に夢浦町と鳥根県隠岐の島町、25

年に北栄町で、合計約1500人を対象に認知機能や嗅覚機能などを調べました。その結果、認知機能が低下している人は全体の1割余りでしたが、嗅覚機能が低下している人は、正常な人の数を上回りました。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です。この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。

レカナマブの皮下注射が承認申請中です。現在は点滴投与ですが、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取り組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。

— 予防のポイントと今後の展望を。

MCIの段階であれば回復できる可能性があります。そのため、ぜひ早く気付いて予防につなげてもらいたいと思います。認知症予防は海外でも関心が高まっており、台湾、韓国などの国際的なつながりも生まれています。鳥取県は全国の10年先を行く認知症予防の先進地であり、日本のみならず世界に役立つ取り組みとして、さらに発展させたいと思います。



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、同学会認知症予防専門医、日本化粧療法学会理事。

もっと詳しく！認知症予防
◆ とっとり認知症ポータルサイト
認知症についての情報をまとめた鳥取県のウェブサイト。「とっとり方式認知症予防プログラム」の動画も公開中。

【URL】 <https://www.pref.tottori.lg.jp/Dementia/>

◆ 鳥取県公式LINE「脳とからだの健康LINE」



予防可能な認知症のリスク因子

若年期 (45歳未満)	教育歴(5%)
中年期 (46～65歳)	難聴(7%)
	高LDLコレステロール血症(7%)
	抑うつ(3%)
	頭部外傷(3%)
	運動不足(2%)
	糖尿病(2%)
	喫煙(2%)
	高血圧(2%)
	肥満(1%)
	過剰飲酒(1%)
高齢期 (66歳以上)	社会的孤立(5%)
	大気汚染(3%)
	視力障害(2%)
合計	45%

「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。
スリッパ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に休めます。

浦上式アロマオイル[夜用]

3,135円(税込 1本/10ml)

株式会社ナンバメイト
シニアライフサポート事業部

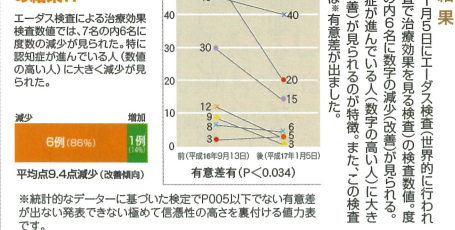
大阪市中央区谷町9-5-15
中田ビル2F

<https://urakamishiki.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[®]による認知症予防の結果!!



トリゴネコーヒーを飲んだ方の感想



お問い合わせは澤井珈琲各店へ

株式会社澤井珈琲

境港市竹内団地278-6

■お電話・インターネットでもお問い合わせいただけます。

澤井珈琲

<https://www.sawaicoffee.co.jp>

■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

0120-475-381

ヤマトのサービス



トリゴネコーヒー[®]
(8g×30袋)

3,240円

トリゴネコーヒー[®]で 体も心もスツキリ生活

トリゴネコーヒーって何？
トリゴネコーヒーはコーヒ[®]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す。

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、一躍脚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[®]の高濃度化に成功

トリゴネ[®]は元来熱に弱く、コーヒ[®]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[®]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。