

認知症を予防するには ～認知症対策は働く世代から始めましょう！～

認知症センター 部長 池ノ内 篤子

認知症とは

認知症は、いったん正常に発達した知的機能が全般的かつ持続的に低下し、認知障害が生じたために日常生活や社会生活に支障をきたす状態を指します。我が国の2012年の調査では、約400万人の軽度認知障害患者と462万人の認知症患者がいると推定されています。高齢化の進行に伴いその頻度は増加し、2025年には約700万人に達し、65歳以上の5人に1人が認知症の状態になると推定されています。決して、他人事ではない病気です。

誰しも年を重ねることにより物忘れが生じますが、加齢による場合は、体験の一部を忘れ、物忘れの自覚があり、ヒントがあれば思い出せるので日常生活に問題はありません。認知症による物忘れは、体験の全体を忘れ、新しいことを記憶できず、物忘れの自覚もなく日常生活に支障が生じます。軽度認知障害は認知症と正常範囲の間のグレーゾーンで、複雑な日常生活動作に軽い障害があっても基本的な日常生活機能が正常な状態です。1年間で10～30%が認知症へ進行しますが、約20%は数年以内に正常範囲に回復します。現時点では、軽度認知障害に対する抗認知症薬投与による効果は証明されていません。

認知症の種類と頻度

認知症は図1のように色々な種類がありますが、65歳以上の54%、65歳未満の34%がアルツハイマー型認知症、65歳以上の16%、65歳未満の18%が脳血管性認知症とされ、アルツハイマー型認知症と脳血管性認知症の両方の特徴を持つ混

合型認知症の高齢者も多数います。近年の研究では、アルツハイマー型認知症と脳血管性認知症が偶発的に合併するのみでなく、両者に共通の分子病態が存在することが解明されつつあり、これまで通り両者を個別の疾患として分類することは臨床的にも病理理解としても不十分である可能性があります。

高血圧、糖尿病、肥満などの生活習慣病は、動脈硬化を促進し、血管内皮障害を引き起こします。これらは、脳血管性認知症のリスクを増加させることは有名ですが、アルツハイマー型認知症の危険因子にもなっています。生活習慣病は、脳血管性認知症とアルツハイマー型認知症の双方の発症リスクを上昇させ、さらに脳血管性認知症とアルツハイマー型認知症は、相互の病態に影響しあいます。

認知症と生活習慣

認知症と生活習慣には密接な関連があります。認知症のリスクを軽減しうる12の因子があり、それらの因子を改善することで40%の認知症の発症を予防したり遅らせたりできます。危険因子として、若年期における低学歴、中年期における難聴、脳外傷、高血圧、飲酒、肥満、晩年期における喫煙、うつ病、孤立、運動不足、大気汚染、糖尿病が挙げられます。

これらの人口寄与割合（もし危険因子が無かったとすると、病気の発生や死亡が何パーセント減少することになるかを表す数値）を図2に示します。例えば、中年期に難聴に対するケアを行うことで8%、脳外傷を避けることで3%、高血圧

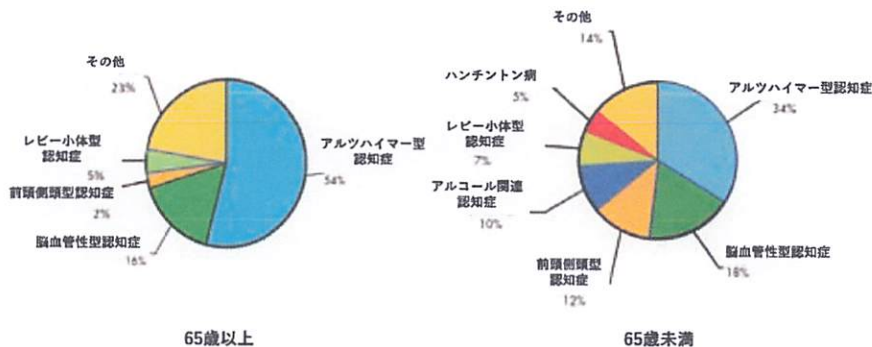


図1 認知症の種類と頻度

Vernooij M.W., van Buchem M.A. (2020) Neuroimaging in Dementia. In: Hodler J., Kubik-Huch R., von Schulthess G. (eds) Diseases of the Brain, Head and Neck, Spine 2020–2023. IDKD Springer Series. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-030-38490-6_11

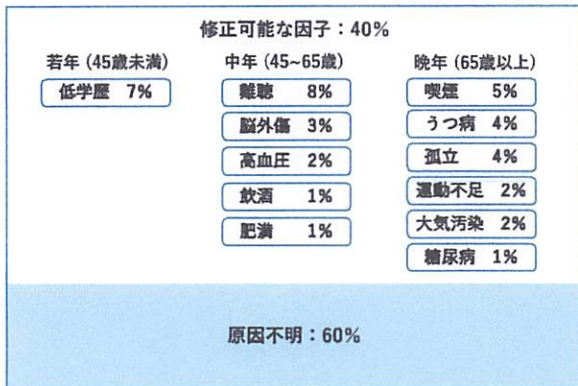


図2 認知症の危険因子の人口寄与割合

Livingston G, et al. Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission. を基に作図

を改善することで2%、飲酒量を適正化することで1%などと、修正できることをつみ重ねることで認知症になるリスクを減らしていくことができます。

認知症の発症と進行の予防

認知機能を維持し、認知症のリスクを減らすために必要なことを図3に示します。このようなことを、学生時代や働く世代から心がけておくことが必要です。認知症予防のためには、よくない習慣は気づいた際にすぐに改め、健康診断で異常を指摘され受診を勧められた際には早めに対処することが大切です。

すでに、リスクとなる疾患に罹患している、軽度認知障害や認知症と診断されている方についても、主治医のアドバイスをを受けつつ、リスクとな

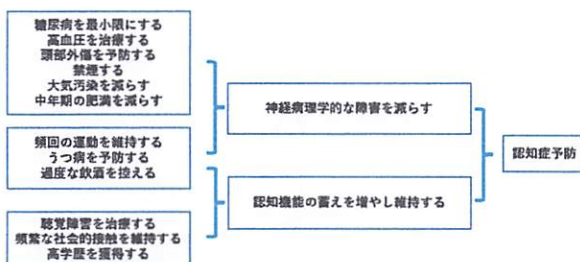


図3 認知機能の維持、認知症予防の方法

Livingston G, et al. Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission.

る状態を改善することで認知症の進行を予防することができます。

認知症対策には産業保健的なアプローチが重要

産業医学的に図3を眺めると、糖尿病、高血圧、肥満などの生活習慣病の改善や、禁煙、頭部外傷の予防（事故の予防）などは、産業医や産業保健職が、そのような状態に該当する労働者に対してアプローチする部分です。労働者集団への教育として、運動の推奨やうつ病予防、飲酒に関してなど安全や健康に関する正しい知識を提供し、指導することもしばしばあります。聴覚障害などハンディキャップを持っている労働者に対しては状態にあった合理的配慮を行い、疾患や障害など困難を抱えた労働者が孤立しないように見守ることもあります。このように、産業医や産業保健職が労働者に対して働きかけていることは、将来的に認知症の予防につながるのではないかと考えられます。また、働く世代の認知症や軽度認知障害の方が社会で活躍し続けていくためには、本人も周囲も困らない環境を関係者で協力、連携していかにより良くしていくことが、肝になってきます。

認知症の心配があればご相談ください！

認知症センターは、北九州市認知症疾患医療センターとして指定を受けています。かかりつけ医の機能はありませんが、認知症の診断と治療、専門医療相談、身体合併症と行動心理症状への対応、地域とのネットワークづくりを多職種で行っています。さらに、当院へ入院中の方の療養のサポートのために認知症ケアチームの活動も行っています。

当センターは、老年期のみならず、若い世代で生じる“もの忘れ”についても、診断を行い、必要な治療や支援につなげています。患者さん本人とその家族だけでなく、医療、福祉、行政、地域、職場などの支援者と安心、安全であたたかな関係づくりを行い、対話を重ねることで、認知症になっても困らず生活していける環境となるよう最善をつくしていきたいと考えています。もの忘れなど認知症についてのご心配がある際は、遠慮なくご相談ください。