

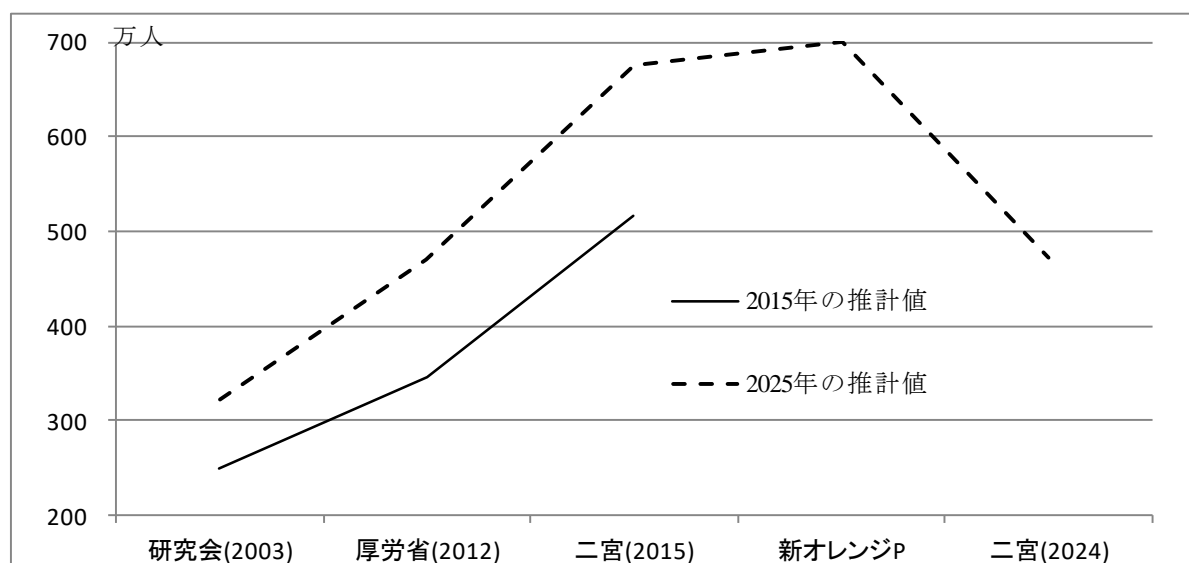
11月20日の朝日新聞に「認知症に14のリスク要因」と題する記事が掲載された。7月にイギリスの医学誌 *Lancet* の専門家委員会が発表した報告書を紹介したもので、「難聴、高LDL(悪玉)コレステロール、教育の不足、社会的孤立など14項目のリスク要因を取り除くと、認知症になる人の45%は予防できる」というメッセージが込められている。

日本では「アルツハイマー病」及び「血管性等の認知症」が2019年以降、男女計の死因順位の第9位と第10位に入っている(2023年は新型コロナウイルス感染症が死因の第8位に入り、例外となっている)。

日本における認知症高齢者数は2002年9月末現在149万人と推計されていたが、厚生労働省は2012年8月に認知症高齢者数は2010年の280万人(65歳以上人口の9.5%)から2025年には470万人(同12.8%)に増加するという推計結果を発表した。また、長らく2012年における認知症高齢者数は462万人とされていた。2015年1月に発表された認知症施策推進総合戦略(新オレンジプラン)では、「日本の認知症の人の数は2012年で約462万人と推計されているが、高齢化の進展にともない2025年には認知症の人は約700万人(65歳以上人口の19%)前後になる見込みである」と述べられている。しかしながら、2024年に厚生労働省の研究班が2040年の認知症高齢者数は584万人(65歳以上人口の15%)になるという新しい推計を発表した(二宮、2024)。軽度認知障害(MCI)の高齢者数も2040年には612万人になると推計されている。

図は2015年及び2025年における認知症高齢者数の推計値の変遷を図示したものである(横軸は推計者/発表年)。これまで新推計がでる度に大きく上方修正されていたが、2024年に発表された推計で初めて下方修正された。認知症に対する人々の関心が高まり、生活習慣改善への意識が浸透した結果、認知症有病率が低下したのであれば大変喜ばしいことである。しかし、1,000人程の調査結果をそのまま1億人に拡大することに無理があったのかも知れない。また、この新推計の前提になっている年齢階級別認知症有病率をみると、80歳以上でまだ高めになっている(府川、2024)。

図 2015年及び2025年における認知症高齢者数の推計値



注：研究会2003は高齢者介護研究会2003の略、新オレンジPは新オレンジプラン(2015)の略である。

新オレンジプランで述べられている「2025年には認知症の人は約700万人前後になる見込みである」という記述が未だに修正されていないのはミスリーディングで問題である。しかし、それより重要なのは、冒頭に記載したLancet(2024)のメッセージである。Lancet(2017)では、認知症のリスク要因は①中年期の聴力低下、②中等教育の未修了、③喫煙、④鬱の早期不対応、⑤運動不足、⑥社会的な孤立、⑦高血圧、⑧肥満、⑨糖尿病、などであり、この9つの要因を改善すれば認知症の3分の1を防ぐことができると述べていた。2020年の報告書では外傷性脳損傷・過度のアルコール摂取・大気汚染の3つがリスク要因に加わり、2024年の報告書でさらに「高LDLコレステロールの高さ」と「未治療の白内障などによる視力低下」の2つが追加され、リスク要因が14になった。

14のリスク要因のうち、特に影響の大きい要因が次の4つである(Lancet, 2024)。

- －若年期の「教育の不足」
- －中年期の「難聴」「高LDLコレステロール」
- －高齢期の「社会的孤立」

生活習慣病を減らすことは医療費削減につながるだけでなく、認知症予防にも効果があることが分かってきた。喫煙・運動不足・肥満・高血圧・糖尿病などの対策が認知症予防にも有効であることが分かり、さらに特に影響が大きいリスク要因がこのように特定されると、対応策もより具体的に考えられる。

高齢期の「社会的孤立」は近年では特に注目される。社会的孤立は高齢期に限らず、人々の生活の質にとって有害である。コロナ禍では人との接触を控えることが推奨されたが、これはあくまでも非常事態における対応であり、人間は本来人と交流しないと人生が始まらない。高齢期の社会的孤立が認知症の大きなリスク要因であることを若い頃から知っておくことは重要である。高齢になってしまっても、社会的孤立を回避する工夫をするのに遅すぎることはない。認知症の治療薬開発もさることながら、これらのリスク要因を取り除けば認知症になるリスクが大幅に低減することが提示されたことには勇気づけられる。だれでも要介護になりたくないし、認知症にもなりたくない。

適切な認知症対策を進めるためには、やはり適切な認知症高齢者数の将来推計が必要である。上述の新聞記事には「日本の認知症の高齢者は2022年に443万人であるが、2040年には584万人に増えるとみられている」と書かれていて、以前のような700万人、800万人といったトーンは過去のものとなった。健康的なライフスタイルで生活し、社会的孤立などのリスク要因を減らす努力を地道に実行すれば、認知症にならずにすむ可能性は高まる。

参考文献

朝日新聞 2024年11月20日 認知症に14のリスク要因－英医学誌の専門委「全て取り除けば45%予防可能」

二宮利治(2024) 認知症及び軽度認知障害の有病率調査並びに将来推計に関する研究、令和5年度老人保健事業推進費等補助金。

府川哲夫(2024) 認知症高齢者数の新推計、IFW DP シリーズ 2024-4。

Lancet(2017) Dementia Prevention, Intervention, and Care. Lancet Commission, July 2017.

Lancet(2024) Dementia Prevention, Intervention, and Care. Lancet Commission, July 2024.