

【認知症は予防できる？】

令和8年9月定例会
一般質問補足資料
10番 井上真砂美

「加齢によるもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」の違い

	加齢によるもの忘れ	認知症によるもの忘れ
原因	老化	病気
体験した事	一部を忘れる	全てを忘れる
もの忘れの自覚	あり	なし
日常生活	支障はない	支障がある

※作成：認知症ねっと編集部

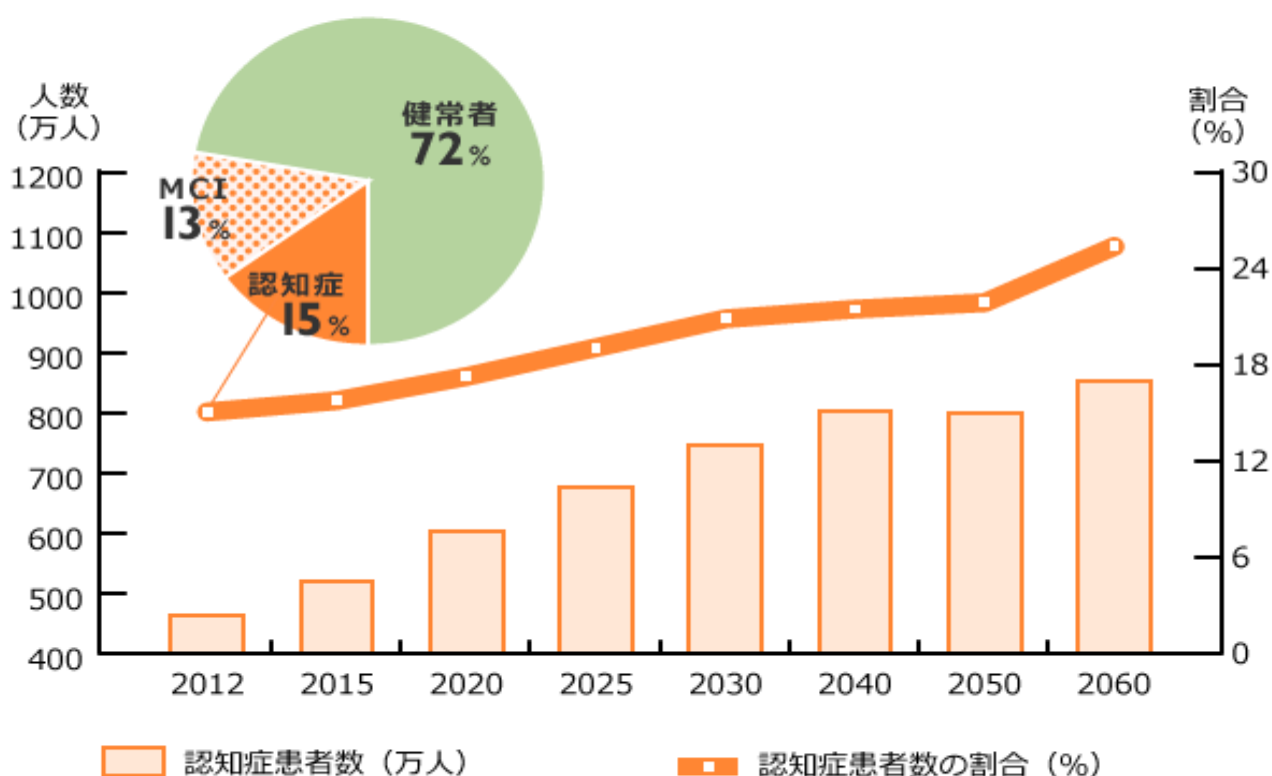
主な認知症の種類と特徴

	アルツハイマー型	レビー小体型	脳血管性型
脳の変化	老人斑や神経原線維変化が、海馬を中心に脳の広範囲に出現する。脳の神経細胞が死滅していく	レビー小体という特殊なものができると、神経細胞が死滅してしまう	脳梗塞、脳出血などが原因で、脳の血液循環が悪くなり、脳の一部が壊死してしまう
画像で分かる脳の変化	海馬を中心に脳の萎縮がみられる	はっきりとした脳の萎縮はみられないことが多い	脳が壊死したところを確認できる
特徴的な症状	- 認知機能障害（もの忘れなど） - もの盗られ妄想 - 徘徊 - とりつくろい など	- 認知機能障害（注意力・視覚など） - 認知の変動 - 幻視・妄想 - 抑うつ - パーキンソン症状 - 睡眠時の異常言動 - 自律神経症状 など	- 認知機能障害 - 手足のしびれ・麻痺 - 感情のコントロールがうまくいかない など
経過	記憶障害からはじまり広範な障害へ徐々に進行する	調子の良い時と悪い時をくりかえしながら進行する。ときに急速に進行することもある	原因となる疾患によって異なるが、段階的に進行していくことが多い

出典；ウェブサイト 認知症ねっと

認知症高齢者の数はますます増加

65歳以上の高齢者のうち認知症を発症している人は推計15%で、2012年時点で約462万人に上ることが厚生労働省研究班の調査で明らかになっています。認知症の前段階である軽度認知障害（MCI）の高齢者も約400万人いると推計されており、65歳以上の4人に1人が認知症とその“予備群”となる計算です。



※出所：「日本における認知症の高齢者人口の将来推計に関する研究」（平成26年度厚生労働科学研究費補助金 特別研究事業 九州大学 二宮教授）による速報値[[pdf](#)]
厚生労働省 認知症施策の現状について[[pdf](#)]

※2015年以降のMCIの推計値は2012年の推計値を元に認知症の人数の86%として編集部が計算

軽度認知障害（MCI）とは？

健常者と認知症の中間にあたる、MCI（Mild Cognitive Impairment：軽度認知障害）という段階（グレーゾーン）があります。MCIとは、認知機能（記憶力、言語能力、判断力、計算力、遂行力）に多少の問題が生じていることが確認できますが、しかし日常生活に支障がない状態のことです。

MCIの段階で認知機能の低下にいち早く気づき、対策を行うことが認知症予防にはとても大切です。

（2020年5月28日）

認知症予防は40代からはじめよう！

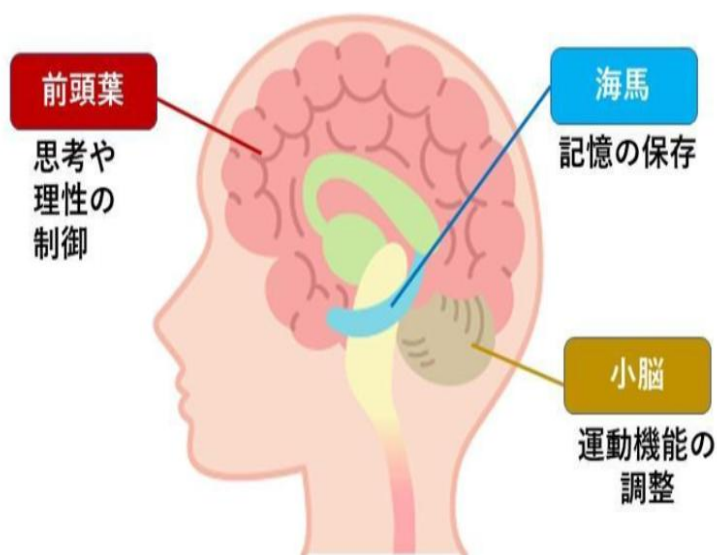
株式会社オレンジページから『潜伏期間は20年。今なら間に合う 認知症は自分で防げる！』が発刊されました。

著者の広川慶裕医師は認知症予防医として多くの臨床を行うなか、いち早く「認知症予防は40代から始めることが大切」と提唱し、認知症予防活動をされています。認知症の原因物質は20年以上かけて脳に蓄積するため、40代以降は誰しも“潜伏期間”の可能性が!!「40代以上／外出が減った／物忘れが気になる／会話が減った」人は要注意。今すぐ食事や生活等を見直す「認トレ®」で脳を刺激！ 症状が出てきた“予備群”でも改善効果が期待できる、名医おすすめのセルフケアをご紹介します。

認知症は自分で予防できる！

- ・ 潜伏期間は20～25年。40代以上は誰もが要注意
- ・ 血管の老化が認知症を発症させる引き金になる
- ・ 脳のエネルギー不足が認知症のリスクを高める
- ・ 高血糖や糖尿病は、認知症の最大のリスクになる

「前頭葉」「小脳」「海馬」



認知症は予防できる？ 認知症予防についての考え方

これをすれば認知症にならないという予防法はありません。ライフスタイルの改善により、認知症発症のリスクを減らすことは可能です。また、認知症になってからも、進行をゆるやかにすることが期待できます。

予防のためのポイント

・血管性認知症を予防する 高血圧症・脂質異常症^{ししつ}、糖尿病といった生活習慣病への対策により、脳卒中などの血管の病気を予防することが有効です。

・アルツハイマー型認知症を予防する 生活習慣病対策として運動習慣や食生活の改善などに努めることは、発症のリスクを減らす効果が認められています。

脳の病気の加速因子を防ぐ

脳や身体を使わないことによって生じる状態^{はいよう}（廃用）は、老化を促進し認知症の発症や進行を加速させます。病気やけがなどで安静に過ごす時間が長くなることや、うつ病やうつ状態が続くことで、脳や身体の活動量が減少し、脳の病気を加速させることにつながります。社会的孤立を防ぎ、何らかの役割をもって社会参加することも、認知機能によい影響を及ぼすとされています。

脳の活性化を図ろう 脳活性化の4原則

- 1 **快刺激で笑顔** 心地よい刺激や、笑うことにより、意欲をもたらす脳内物質（ドーパミン）がたくさん放出されます。
- 2 **コミュニケーションで安心** 社会との接触が失われると、認知機能の低下を促進させます。友人や家族などと楽しい時間をもつことが大切です。
- 3 **役割・日課をもつ** 人の役に立つことを日課に取り入れることが、生活を充実させ、認知機能の維持に役立ちます。
- 4 **ほめる・ほめられる** ほめても、ほめられても、ドーパミンがたくさん放出され、活動意欲が高まります。