長州総合医・家庭医 ジャーナルクラブ 認知症 予防のために できること "Dementia prevention, intervention, and care" The Lancet July 20, 2017

2017/8/29 長州総合医・家庭医養成プログラム 山口県立総合医療センター 横田啓

こう聞かれたらどう答えますか?

- ・将来、認知症になるのが心配。
- どうしたら防げますか?



家庭医療専門医研修での位置付け

3. 家庭医療専門医に必要な能力 (研修手帳p.3) 外来医療

- 健康な領域を患者とともに見出し、維持していく
 ヘルスプロモーション活動ができる。
- 5. 研修目標と自己評価 (研修手帳p.13)
- Ⅱ一般的な疾患・病態に対する適切なマネジメント
- (13)精神•神経系疾患
- •[2] 認知症

認知症患者は世界的に増加



2025年日本の認知症患者は700万人



「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」より内閣府作成

認知症のリスクの35%は修正可能



修正できないリスク
 修正可能なリスク

中学校以降の教育 8%







難聴がある人は9-17年後に 認知症になるリスクが1.94倍

Study	RR (95% CI)	Weight % (ran	dom)	Risk ratio
Lin et al (2011) ⁶⁶	2.32 (1.32-4.07)	27.3%		
Gallacher et al (2012) ⁶⁷	2.67 (1.38–5.17)	21.3%		
Deal et al (2016) ⁶⁵	1.55 (1.10–2.19)	51.4%		
Random effects model	1.94 (1.38-2.73)	100%		
Heterogeneity: l^2 =29%, tau ² =0.0278, p=0)·2445		· · · · · · ·	
			0.2 0.5	5 1 2 5

高血圧 2%



肥満 1%











運動不足 3%







糖尿病 1%





認知症のリスク

中学校以降の<mark>教育</mark>8%

<mark>難聴</mark>9% 高血圧2% 肥満1%

喫煙 5% うつ 4% 運動不足 3% 社会的孤立 2% 糖尿病 1%

修正可能 35%

修正不可能 65%

認知症の予防









認知トレーニング



地中海風食事

Mediterranean Diet

- ・果物、野菜、魚中心の食事
- ・オリーブオイル(1L/週)、ナッツ(30g/日)が豊富 な食事で認知機能が改善(RCT)

- JAMA Intern Med 2015; 175: 1094





降圧薬での高血圧治療











認知症予防脳への影響

