

# 本当は予防できる認知症

## ～あなたはその秘訣(ひけつ)を知っていますか？～

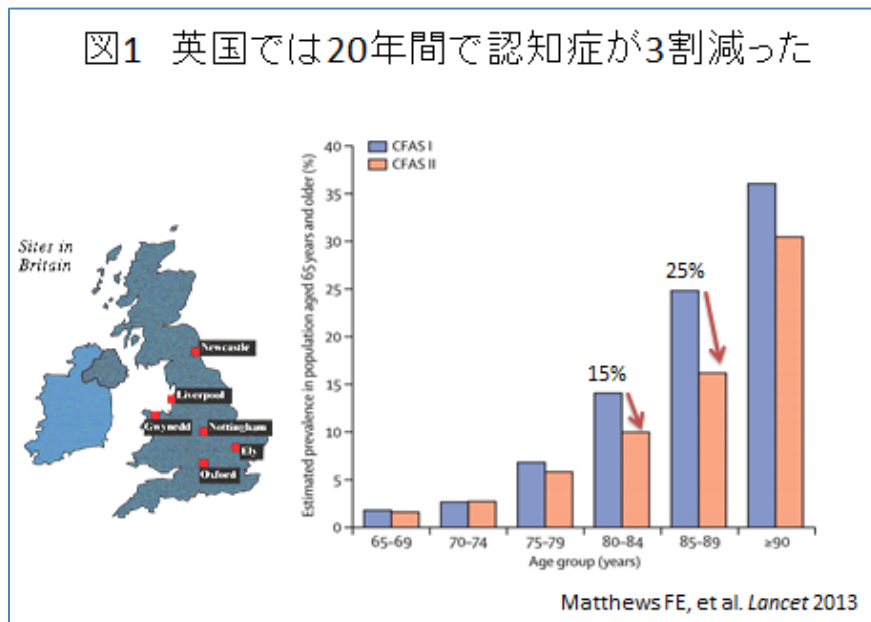
国立循環器病研究センター 脳神経内科 猪原匡史

### 第3回 認知症が減っている国がある！

前回は認知症予防の具体的な方法についてお話ししました。では、実際に生活習慣病の管理を徹底したことで認知症が減るという成果を挙げた例はあるのでしょうか？ 実は、2013年にイギリスからその報告がなされました。イギリスが特に医療レベルが飛び抜けて高いわけではありませんが、イギリスでは2005年からさまざまな認知症を減らす取り組みを行ってきた成果が実を結んだのではないかと考えられています。今日は、その具体的な取り組みについてお話しして、認知症予防の手掛かりを探ってみたいと思います。

#### 1 イギリスでは認知症が減少したという驚くべき事実

2013年、イギリスの医学専門誌『The Lancet』に、イギリスでは認知症が減少したという報告がなされました(図1)。これは我々の認識とは非常に異なっていて驚きました。「CFAS 研究」という住民を対象にした臨床研究が20年以上前からイギリスでは行われています。この研究の成果として、75歳以上のすべての年代において認知症が2～3割減少したと報告されて、世界中の認知症研究者は驚きました。



日本では20年前に比べて認知症が増えているというのが、われわれの共通の認識です。日本の20年前の80歳～84歳、85歳～89歳という高齢者の認知症の割合(有病率)はそれぞれ15%と25%程度です。イギリスの20年前もちょうど同じ割合でした。したがって、20年前の認知症の割合は日本とイギリスで同じだったということになりますが、最近になってイギリスでは減少した、片や日本では上昇しているということになります。75歳以上の全ての年代においてイギリスでは減少していますし、日本では増加していますので、単に高齢化が原因ではないわけです。「この違いがどこにあるのか？」を突き止めることが、認知症を減少させる方法を見つけることにつながるといえます。

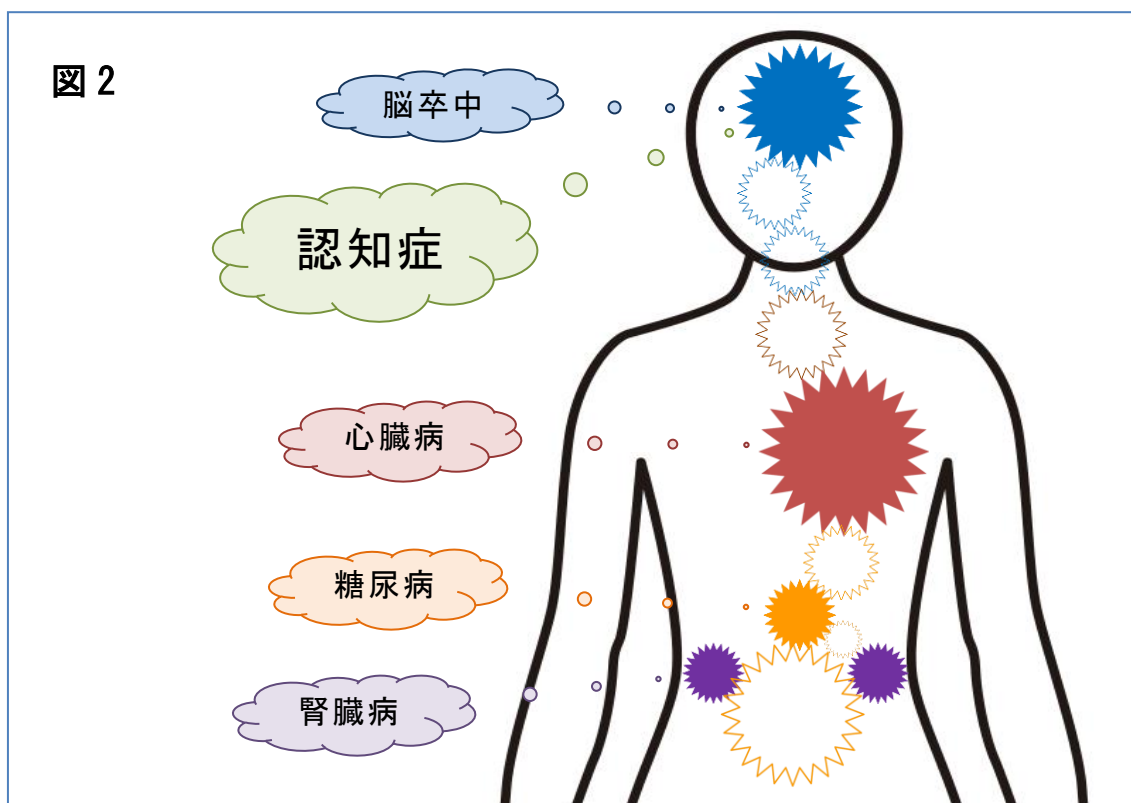
## 2 心臓病の治療が認知症予防！

イギリスでは、2005年から「心臓病の治療が認知症予防」(What's good for your heart is good for your head)という標語を作って、認知症予防に取り組んできました。その一環といえるのが、BBCのホームページに掲載されている禁煙キャンペーンの写真です。22歳の双子の姉妹が40歳になった際の予想される顔写真で、タバコを吸う姉と吸わない妹の容姿の差が歴然と示されています (<http://news.bbc.co.uk/2/hi/health/1566191.stm>)。

また、タバコは1箱1300円程度しますから、愛煙家の皆さまにはつらいことかと思いますが、心血管リスクの予防という観点からは特筆に値する政策です。実は喫煙率は男女差こそあれ日本と大差はないのですが、一人当たりの喫煙本数は、イギリスは日本の1/3程度で、タバコの価格が影響していることは明らかです。

また、イギリスでは国を挙げて減塩に取り組む、パンを製造する業界団体に働き掛けて、塩分を3年間で10%削減することに成功しました。既にイギリスでは2005年の時点で、一日当たりの男性の塩分摂取量は10g未満、女性の塩分摂取量は8gを下回っています。この10%減塩だけで、医療費を年間で2600億円減らすことに成功したと推定されており、減塩の効果は絶大です。

イギリスの病院を統括している組織が出している患者さん向けパンフレットでは、脳卒中、心臓病、糖尿病、腎臓病が認知症と歯車でつながっていることが明確に示されています(図2)。このように生活習慣病をしっかりと治療することが認知症予防に直結することが明らかになってきたのです。



### 認知症予防の秘訣 その3

- ✚ 脳卒中予防は認知症予防
- ✚ 減塩と禁煙が認知症予防の秘訣

