

40歳から気をつけたい

# 認知症 リスク

「もしも」に備えるため  
病気と生活習慣に向き合う



PT時間秒	
PT時間%	
A P T T	
系 フィブリノーゲン	24.
総コレステロール	200
HDLコレステロール	140~1
中性脂肪	40以上
DLコレステロール	30~149
HDLコレステロール	60~119
コレステロール	90~149
脂質	30~60
脂肪酸	160~26



# 高齢者の6人に1人が認知症 誰でもかかる可能性がある

日本の認知症の患者数は2015年に500万人超となり、65歳以上の高齢者の7人に1人が認知症です。2020年には600万人を超え、6人に1人が認知症となり、このままのペースでいくと認知症の人は2025年には700万人を超え、5人に1人が認知症になると見込まれています。

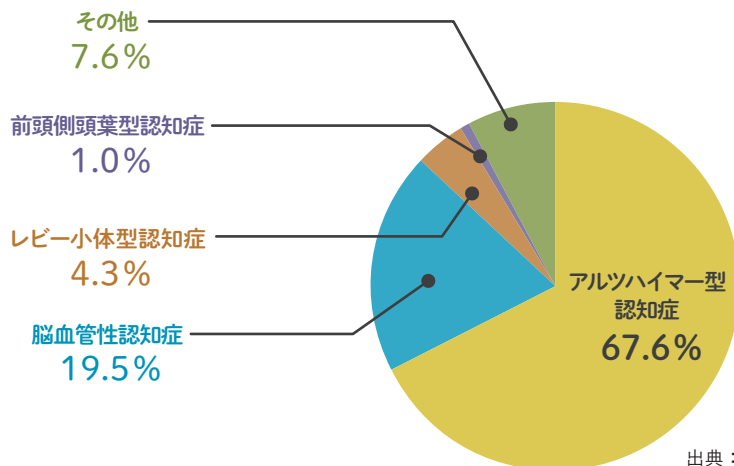


## 認知症の種類で一番多いのは「アルツハイマー型認知症」

認知症はその発症の原因や症状から、主にアルツハイマー型認知症、脳血管性認知症、レビー小体型認知症、前頭側頭葉型認知症の4つに分けられます。アルツハイマー型認知症とレビー小体型認知症、前頭側頭葉

型認知症はある日突然発症するわけではなく、加齢に伴い徐々に進行していきます。脳血管性認知症は、脳の血管が破れたり詰まったりしたことをきっかけに発症します。いずれの認知症もこれまでの生活習慣の積み重ねが発症にかかわっているとされています。健康リスクの高い生活を送っている人ほど注意が必要です。

認知症の種類とその割合



出典：P8①

# 自分の発症リスクを チェックしましょう

歳を重ねれば誰でも認知症になる可能性があります。発症の時期には大きく個人差があります。

それは病気の有無や日々の生活習慣に深いかかわりがあります。

認知症になりやすいのは、どんなタイプの人でしょうか。

以下にある認知症の発症リスクをチェックしてみましょう。

## 認知症の発症リスクが高い人の特徴 チェックリスト

### CHECK



高血圧症である



糖尿病である



脂質異常症である



難聴



ふだん運動をしない



人との交流が少ない



毎日お酒を飲まない物足りないなど、  
アルコール依存気味



たばこを吸う



\ 詳しくは、P4-5 /



認知症発症  
リスクを高める

**病気**

のページへ!

\ 詳しくは、P6-7 /



認知症発症  
リスクを高める

**生活習慣**

のページへ!

(参考) WHOガイドライン「認知機能低下および認知症のリスク低減」



# 認知症発症リスクを高める「病気」

## 高血圧症、糖尿病、 脂質異常症の人は要注意！

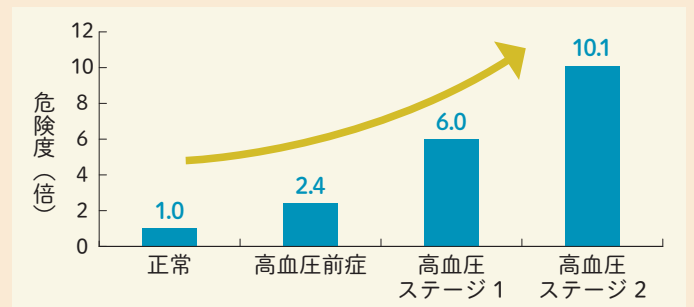
これらの生活習慣病がある人は認知症になりやすく、  
したがって、発症する年齢も早くなります。

実際にはどの程度リスクが高まるのか？ 詳しく見ていきましょう。

脳血管性認知症の  
リスクが**10倍**  
**高血圧症**

中高年で高血圧症を患うと、脳血管性認知症のリスクが正常な人に比べてかなり高まります。高血圧前症（収縮期血圧が120～139mmHgまたは拡張期血圧が80～89mmHg）の人は発症リスクが約2～3倍に、高血圧ステージ2（収縮期血圧が160mmHg以上または拡張期血圧が100mmHg以上）の人は約7～10倍にまで上昇するとされています。

正常な人を1とした場合の脳血管性認知症発症リスク

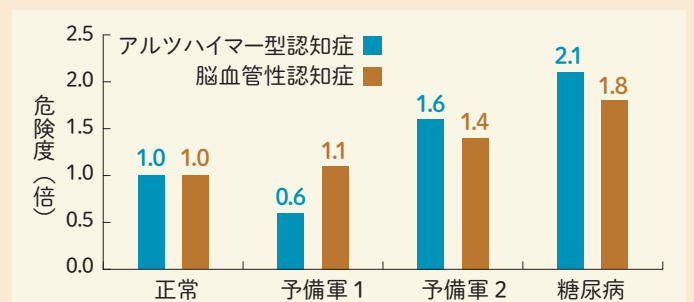


出典：P8②

アルツハイマー型  
認知症のリスクが**2倍**  
**糖尿病**

成人男性の5人に1人、成人女性の10人に1人がかかるといわれる糖尿病。男性も女性も50歳を超えると有病率がグンと上昇します。国内の調査によると糖尿病の人はアルツハイマー型認知症のリスクが、正常な人に比べて2倍以上高くなり、脳血管性認知症のリスクも1.8倍高くなることがわかっています。

糖尿病の認知症発症リスク



出典：P8②

## 認知症にならないためには…？

生活習慣病や難聴は放っておかず、まずは治療することが大切です。

生活習慣病にならないように日ごろから健康な生活を意識することが重要となります。

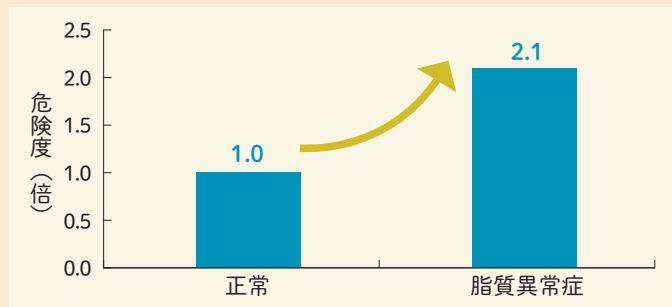


中高年の脂質異常症は  
リスクが2倍

## 脂質異常症

脂質異常症とは血液の中に正常値以上の中性脂肪やコレステロールが存在している状態です。コレステロールは動脈硬化を助長し、脳血管性認知症のリスクを高めます。中高年で脂質異常症がある人は特に注意が必要ですが、早期に治療を受けることで認知症の発症リスクを低下させることができます。

### 脂質異常症の認知症発症リスク



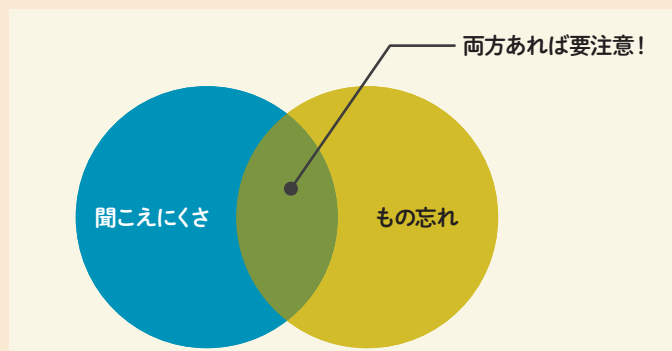
出典：P8③

正常な人と比べて  
リスクが2倍

## 難聴

難聴があると、人とコミュニケーションがとりづらくなり、閉じこもりがちになってしまう場合があります。海外の研究成果では中年期に難聴があるとその後の認知症発症リスクが2倍になったデータもあります。聞こえにくさとも忘れの症状がある場合は特に注意が必要です。

### 認知症と難聴の関係図



出典：P8④



# 認知症発症リスクを高める「生活習慣」

## 運動不足、孤独、過剰な飲酒、 気をつけましょう

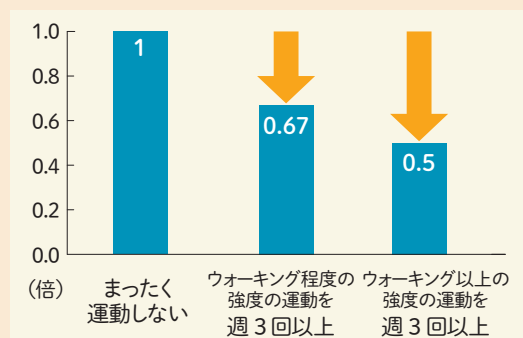
生活習慣は、認知症の発症に影響を及ぼします。  
どのような習慣が認知症になりやすいか、  
チェックしていきましょう。

習慣がない人の  
リスクは**1.4倍**  
**運動不足**



歩行やスポーツなど、定期的な運動習慣をもつ人は、アルツハイマー型認知症になりにくいことを示す調査結果があります。また、運動を行うことで脳の血管が刺激され、血流が良くなることで脳血管性認知症のリスクも下がるとされています。

運動習慣とアルツハイマー型認知症の危険度



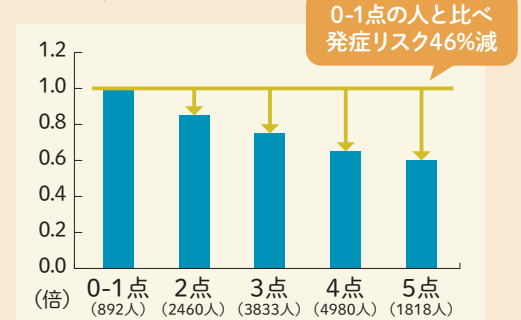
(参考) 厚生労働省「認知症予防・支援マニュアル (改訂版)」

一人でいるとリスクが  
**2倍**に上昇  
**孤独**



①配偶者がいる、②同居している家族がいる、③友人との交流がある、④地域のグループに参加、⑤就労している——これらの項目が多い人ほど、認知症になりにくいことがわかっています。逆に社会的なつながりが少ない人ほど、注意が必要であることを示しています。

つながりの多様性得点と  
認知症発症リスク



※「配偶者あり」「同居家族との支援のやりとりあり」「友人との交流あり」「地域のグループ活動への参加あり」「就労あり」の5項目を集計し、社会的なつながりが少ない人 (0-1点) と社会的なつながりが多い人 (2-5点) の認知症発症リスクを推定

出典：P8⑤

# 喫煙に

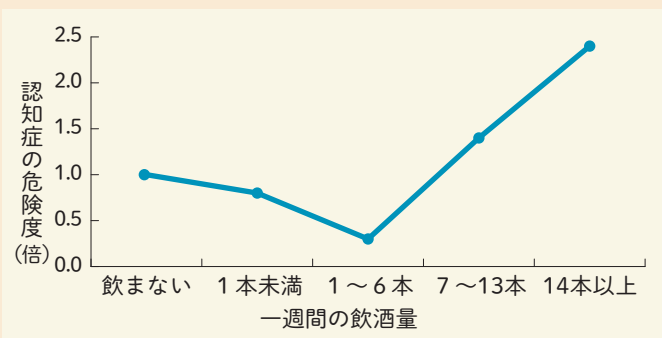
一週間に  
ビール7本以上は  
1.5倍のリスク

## 飲酒



まったくお酒を飲まない人と比較して、週に350mlのビール7～13本飲む人はリスクが約1.5倍に、14本以上飲む人は2倍以上リスクが上昇します。アルコールの過剰な摂取は脳によくない影響を与え、認知機能を低下させます。一方で適度な飲酒は認知症のリスクを下げるという調査結果もありますので、お酒はほどほどにしておくのがよさそうです。

### 一週間あたりの飲酒量と認知症の危険度



※1本=350mlのビール1本相当 ※高齢者を対象に調査  
出典：P8⑥

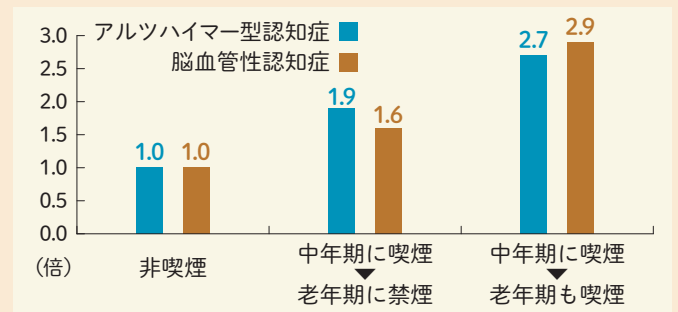
吸い続ける人の  
リスクは2.7倍

## 喫煙



高齢者になってもたばこを吸う人は、吸わない人よりも、アルツハイマー型認知症のリスクが2.7倍、脳血管性認知症のリスクが2.9倍と高まります。中高年で喫煙習慣があっても、高齢期になってたばこを止めるとリスクが下がることがわかっていますので、たばこをやめる努力をしてみましょう。

### 喫煙による認知症の危険度



出典：P8②

### 認知症にならないためには…?

生活習慣すべてを一度に変えることは難しいと思いますが、喫煙や過度な飲酒は認知症だけでなくほかの病気を引き起こす原因にもなりますので、できることから改善することが重要です。また、ストレスは脳によくありませんので、気になることは一人で悩まず周囲に相談しましょう。



# 若年性認知症を 知っていますか？

18～64歳で発症する認知症を、若年性認知症と呼びます。

全国に3万5700人の方がいると推計され、高齢期における認知症と比較すると、

数は少ないですが、誰でもなる可能性はあります。

症状には個人差がありますが、働き盛りの年齢で発症するため、仕事や家庭に大きな影響を与えます。

若年性認知症と診断された人にはどのような特徴が見られるのか、少しご紹介します。出典：⑦

## 症状に気づいた年齢は50代が最多

国内で行った調査によると、「最近、もの忘れが多くなってきた」など最初に症状に気づいた年齢は、56.8歳が平均と、働き盛りの年齢の方が多くなっています。



配偶者が最初に  
異変を感じる人が多い



最初に症状に気づくのは配偶者が圧倒的に多く、次に子ども、職場の仲間の順になっています。本人が自覚するよりもはやく、周りの人のほうが以前と違う変化に感じやすく、特に一緒にいる時間が長い配偶者が一番最初に変化に気づくケースが増えています。

## 「もの忘れが多くなった」ことで気づく

最初に異変を感じた症状では、「もの忘れが多くなった」が66.6%と最多で、「職場や家事などでミスが多くなった」が38.8%、「怒りっぽくなった」(23.2%)、「何事にもやる気がなくなった」(22.6%)の順になっています。



## 若年性認知症でも、早期受診が大切です

気になる方はかかりつけ医・認知症サポート医や専門の病院で診察を受けましょう。

### 出典 一覧

- ①厚生労働省老健局社会保障審議会介護保険部会（第78回）「認知症施策の総合的な推進について」を参考に作成
- ②健康・医療戦略推進本部（第四回）資料7「わが国における高齢者認知症の実態と対策：久山町研究」
- ③日本人の食事摂取基準（2020年版）策定検討会（第二回）資料2「認知症と栄養」より脂質異常の数値を参考に作成
- ④国立長寿医療研究センター健康長寿ナビ「耳が聞こえにくいと認知症になりやすい？」を参考に作成
- ⑤国立長寿医療研究センタープレスリリース「社会との多様なつながり方がある人は認知症発症リスクが半減」
- ⑥厚生労働省「e-ヘルスネット【情報提供】アルコールと認知症」
- ⑦東京都健康長寿医療センター・東京都健康長寿医療センター研究所「若年性認知症の有病率・生活実態把握と多元的データ共有システム」