

<参考資料②>

認知症予防・治療の第一人者・朝田隆先生に聞く、「認知機能の低下と対策について」

■ 認知機能とは、日常生活に不可欠な知的機能のこと

理解、判断、論理などの知的機能のことを認知機能といい、認知機能を働かせることで、外部から取り入れた情報を記憶したり、理解したりすることができます。認知機能の低下によって、日常生活に支障をきたす状態を認知症といい、日本の認知症患者数は年々増加しており、2025年には65歳以上の3人に1人が、認知症またはその予備軍と推測されています。

■ 認知機能の低下は自分では気付きにくく、物忘れが顕著になる前から「注意力」が低下することも

認知機能の低下は、自分では、なかなか気付きにくいものですが、周囲の人にとっては「物忘れ」が目立つことがひとつのサインになります。しかし、本当は一番危ないのは、物忘れよりも注意力が低下して、非常にケアレス状態になることです。実は、物忘れが顕著になる以前から、「注意力」の低下が始まっていることもあります。「注意力」はすべての認知機能の基盤で、周囲の刺激を受け入れながら、目的のために一貫した行動をするための機能です。「注意力」や、変化する状況に応じて適切に正確さに処理する「判断力」などが低下すると、以前できていたことがうまくできなくなります。

■ なるべく早く兆候を見つけて進行していかないように予防していくことが大事

認知症はある日突然発症するのではなく、年単位で進行します。認知症には至っておらず日常生活は送れているけれど、年相応というよりは物忘れが目立ってきたという健常と認知症との間、いわゆるグレーゾーンの段階であれば、認知機能の低下を抑制することや健常な状態に回復できるという報告もあり、なるべく早く兆候を見つけて進行していかないように予防していくことが大事です。

今回の調査では、6割の人が将来の認知症に不安を感じていますが、半数の人は「何をしてもよいかわからない」と答えています。わからないから何もしないのではなく、運動習慣やバランスの良い食事、適切な睡眠、余暇活動や社会参加など、認知症の予防につながる行動を心がけてみましょう。新しい生活様式のなかにおいてもできることをみつけて、楽しく新鮮な刺激がある生活を送ることが、脳への刺激となり、認知機能低下の抑制につながります。

朝田 隆（あさだ・たかし）先生

認知症の早期発見、早期治療に特化した「メモリークリニックお茶の水」理事長・院長。
東京医科歯科大学客員教授。筑波大学名誉教授。医学博士。

認知症の高齢者は2012年時点で推定462万人 予備軍は400万人であることを明らかにした厚労省研究班の代表者であり、40年近くに渡り、1万人を超える認知症および、その予備軍である軽度認知障害（MCI）の治療に従事し、認知症の理解や予防の啓発活動を続ける認知症予防、治療の第一人者。

