

国立長寿医療研究センターは今春、認知症の予防を目指す国内初の大規模な研究を始める。

運動や食事、頭の体操を行い、認知症の発症を遅らせることができるかを調べるといふ。同センターは日本独自の予防プログラムを開発したい考えだ。

定期的な運動やバランスの良い食事などが、認知機能の低下を抑える可能性があるといふフィンランドの大規模な研究の結果が 2015 年に発表され、国際的に注目を集めている。

日本での効果を把握するため、国内向けに改良した研究を同センターが新たに計画した。計画によると、主に認知症の手前に軽度認知障害（MCI）で、東京都や愛知県などに住む 65 歳～85 歳の計 440 人が対象になる。地域の健診や、研究の参加機関を受診する人から募集する。運動、栄養管理、タブレット端末を使った、海外で効果の報告がある脳トレーニングを全て行うグループとどれも行わないグループに分け、1 年半後の認知機能を比べるといふ。

軽度認知障害（MCI）は記憶力などの認知機能は低下しているが、日常生活には大きな支障が出ていない状態をいう。

認知症が進むケースと正常に戻るケースがある。認知症の高齢者約 462 万人に対し、軽度認知障害は約 400 万人いると推計される。

糖尿病などの生活習慣病は、認知症のリスクを高めることが分かっている。運動や栄養管理などを行うグループは、血圧や血糖値などを基準の範囲内に収めるように厳しく管理する。運動は、筋肉トレーニングや有酸素運動に加え、同センター考案の「ゴグニサイズ」をしてもらう。踏み台昇降やウォーキングなどをしながら、計算やしりとりなど頭を使う活動を同時にこなすもので、軽度認知障害の人の認知機能を改善する効果が期待できる。栄養管理は、認知症のリスクを高めるフレイル（心身が衰えた状態）の予防がおもな狙いである。低栄養が一因で要介護の一步手前となるフレイルに対し、栄養士らがたんぱく質やビタミンなどを食事でするように助言を行う。

今回の研究は、東京都健康長寿医療センターや名古屋大学などと連携して取り組むといふ。最終的な対象者は 1000 人規模になる見込みだ。国内の認知症の人は、2025 年に高齢者の 5 人に 1 人となると予測されている。認知症の人の医療や介護にかかる費用は、2014 年時点で約 14.5 兆円に上るといふ推計もある。

(2020.1.12) 読売新聞から