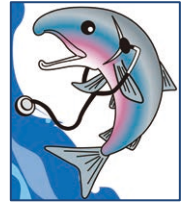


コホート調査だより



— 鮭で元気プロジェクト —

2017(No. 5)

発行：村上・関川・粟島健康コホート調査 事務局

コホート5年後健康調査へのご協力ありがとうございました。生活習慣が5年間にどのように変わったか、などを次の機会にお話したいと思います。さて、今回の話題は認知症予防です。コホート調査参加者の皆様を対象に参加者を募り、2014-15年には関川村で、2016年には村上市と粟島浦村で「ものわすれ検査」を行いました。私たちの認知症予防研究をご紹介します。 新潟大学教授 中村和利

〇はじめに

コホート調査は、病気の発生に関わる様々な要因を解明し、多くの病気を予防することを目標としています。認知症は地域社会において重要な病気ですので、私たちは認知症を予防したり、認知症になるのを遅らせたりすることができないかと考え、この病気の予防研究を始めました。

〇認知症とは

認知症の人は、ものわすれに加えて思考や判断などの障害があり、仕事・社会生活・人間関係などがうまくいかないのが特徴です。国の推計では、後期高齢者になると認知症は増え、程度の差はあれ、多くの人認知症になります(図1)。

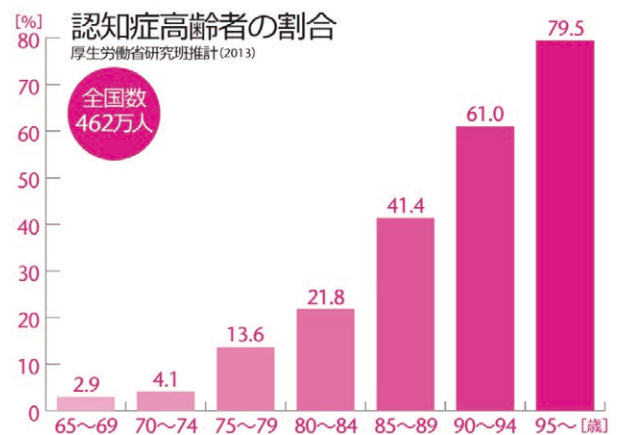


図1 認知症高齢者の割合の推計

〇いろいろな認知症

代表的な認知症はアルツハイマー型認知症(アルツハイマー病)と脳血管性認知症です。現在脳卒中は減っており、それにつれて脳血管性認知症も減っています。それに対して、アルツハイマー病は増えており、全体の半分以上を占めています(図2)。そこで、私たちは、アルツハイマー病を予防することを目指しています。

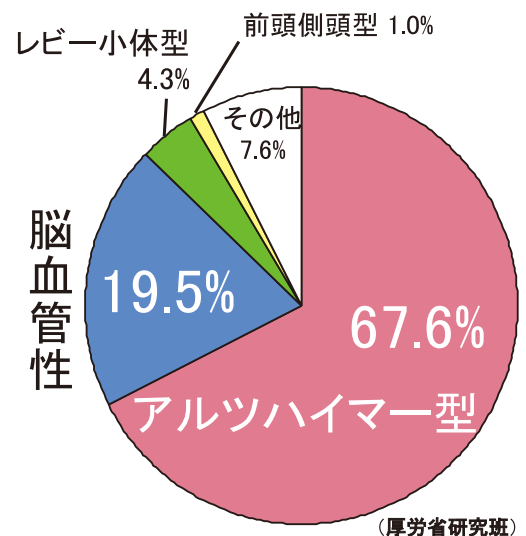


図2 いろいろな認知症

○ものわすれ検査を行いました

認知症の傾向をみる検査に MMSE という認知機能検査(ものわすれ検査)があります。コホート調査参加者の皆様にご案内し、2014-15年には関川村において、2016年には村上市と栗島浦村において、主に特定健診会場で、ものわすれ検査を行いました。10分ほどの面接により、長期記憶、短期記憶、暗算などを聞き取り検査しました(図3)。



図3 ものわすれ検査会場

○ものわすれ検査の結果

合計 1,814 人の皆様に参加いただき、その多く(81%)は 60 歳以上の方でした。ものわすれ検査は 30 点満点で、23 点以下で「ものわすれの傾向がある」と判断されます。1,814 人の中で、ものわすれの傾向があった人は 112 人(6%)でした。年代別に見ると、加齢と共にものわすれの傾向が大きくなっていくことがよくわかります(図4)。ただ、ものわすれ検査は認知症を診断するものではありませんので、今回の結果は参考程度と考えるべきでしょう。私たちは、検査参加者の皆様に、5年後にもう一度同じ検査にご協力いただきたいと思っております。ものわすれ傾向の経年変化を見ることで、認知症の傾向が確実にわかり、認知症予防につなげることができると考えているからです。

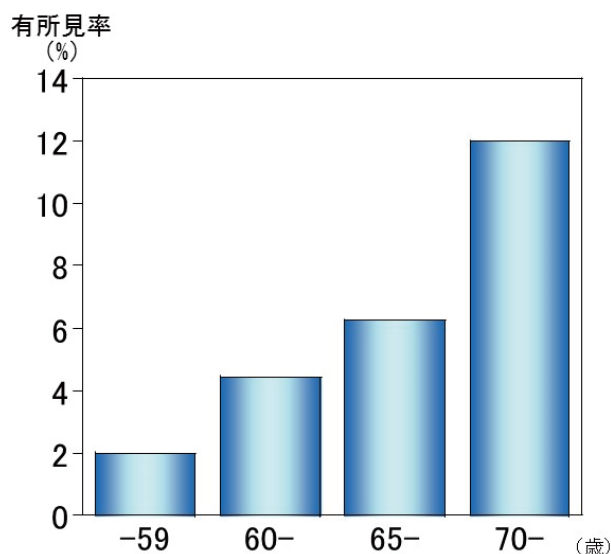


図4 ものわすれ傾向のある人の割合

○認知症予防の研究の現状

現時点で、認知症(アルツハイマー病)予防に効果があるとされるものは**運動・知的活動**で、リスクを上げるものは**糖尿病**であることがわかっています。ある種の**食事**や**生活習慣**で認知症予防の効果が期待されていますが、まだ十分な科学的根拠はない状況です。コホート調査のマスコットである鮭にはEPA・DHAなどの脂肪酸が豊富に含まれており、認知症予防によいかどうか気になるところです。私どもの調査研究により、これらのことが明らかになるものと期待しています。

○終わりに

コホート調査の「ものわすれ検査」プロジェクトをご紹介しました。この他にも、地域の医療機関と協同で認知症予防の研究を進めておりますのでご期待ください。