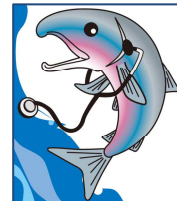


コホート調査だより



～鮭で元気プロジェクト～

2024(No.11)

発行：村上・関川・栗島健康コホート調査 事務局

2011年にコホート調査を開始してから13年目に入りました。このコホート調査は生活の自立を妨げる病気の予防を目指しています。認知症はそのような病気の代表です。コーヒー摂取や運動が認知症予防に役立ちそうなことを以前お話ししました。今回は喫煙、飲酒、体格と認知症のかかわりで興味深い結果が得られましたので報告します。

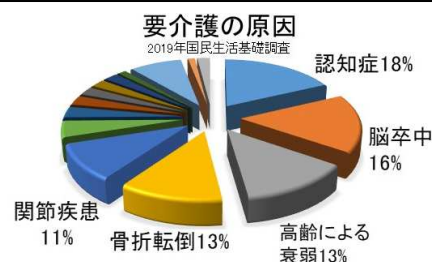
(Maturitas 2023;176:107788, J Alzheimers Dis 2023;94:949-959)

中村 和 利



○要介護の原因第1位は認知症

要介護の原因の第1位は認知症で全体の18%を占めており(右図)、その割合は年々高くなっています。認知症の予防ができれば、要介護の予防に貢献しそうです。



今回はコホート初回アンケート調査の喫煙、飲酒、体格の情報と8年間の要介護認知症発症を解析しましたので報告します。

○喫煙者は認知症になりやすい

喫煙習慣を非喫煙者、禁煙した人、1日あたり20本未満の喫煙者、1日あたり20本以上の喫煙者の4グループに分けると、喫煙量が多いほど認知症のリスクは上がっていました(図1)。「喫煙者は認知症になりにくい」というような怪しい情報がありますが、そのようなことはありません。

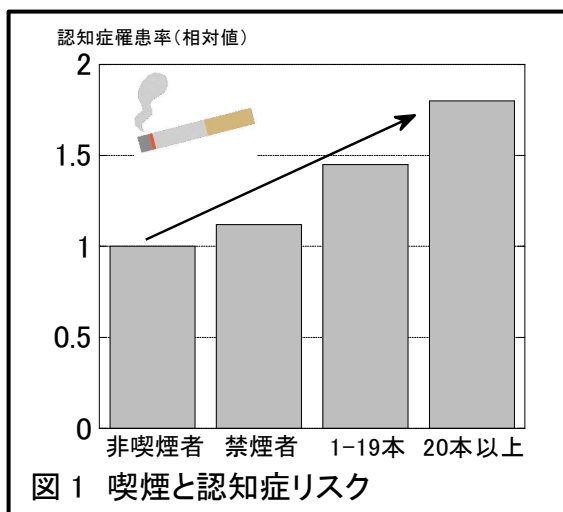


図1 喫煙と認知症リスク

○多量飲酒者は認知症になりやすい

飲酒量を1日あたりの日本酒の飲酒量で換算して、喫煙と同じように解析しました(図2)。体調不良のため飲酒を控える人がいますので体調不良者を除いて解析しますと、1日あたり3合以上飲酒すると答えた人で認知症のリスク

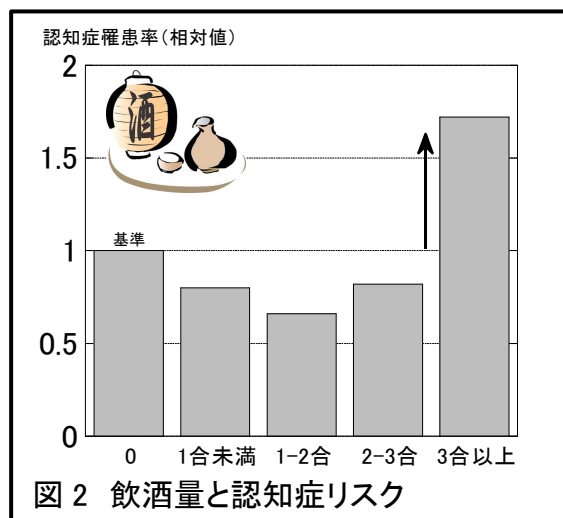
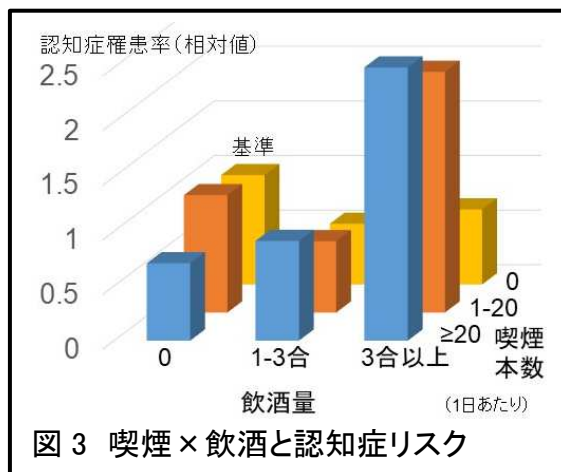


図2 飲酒量と認知症リスク

が確かに上がっていました。多量飲酒者は認知症になりやすいと言えます。適量飲酒であればそのようなことはなく、むしろリスクはやや下がっているように見えます（統計的に確かではありませんが）。少なくとも、適量飲酒であれば認知症のリスクは上がらないようです。

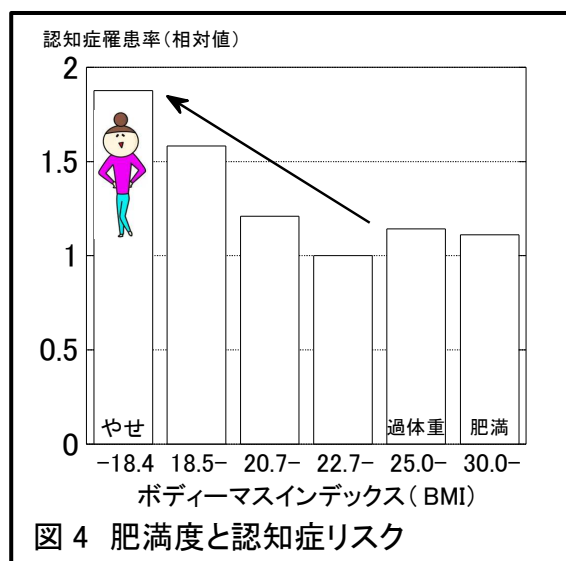
○喫煙する多量飲酒者は特に認知症になりやすい

次に、喫煙と飲酒量を組み合わせて解析しました（図 3）。喫煙も飲酒もしない人を基準とすると、喫煙し1日あたり日本酒換算 3 合以上飲む人で特に認知症のリスクが上がっていました。喫煙と多量飲酒の組み合わせは、食道がんなどのがんのリスクを大きく上昇させることがわかっており、今回の調査で認知症のリスクも大きく上昇させることが明らかになりました。



○やせの人ほど認知症になりやすい

一般に体格と認知症のなりやすさの関係は単純ではありません。今回の調査で、やせている人ほど認知症になりやすいということがはっきりしました（図 4）。ただ、認知症の中で頻度の多いアルツハイマー病では、症状が出る 10 年以上も前から脳内にアミロイドβという物質が溜まってくるので「初期のアルツハイマー病がやせを引き起こしている」可能性があり、そのように考える研究者は多いです。他の研究では「中高年の体重減少が認知症のリスクを上昇させる」ということが報告されていますので、ダイエットなどで無理にやせるのは好ましくありません。肥満と認知症についてはまだよくわからないため、今後さらなる研究が必要です。



○まとめ

認知症の中で頻度の多いアルツハイマー病は、他の多くの病気と同様に体質の影響が大きい病気です。しかしながら、生活習慣も少なからず影響していることがわかりました。長生きすると、程度の差はあれ多くの人が認知症になります。今後も、認知症の発症を少しでも遅らせる方法の研究を続けたいと思います。