

生活習慣による認知症予防を目指して



日本認知症予防学会理事
大分大学医学部 神経内科学講座 教授
木村 成志

アルツハイマー病の新たな治療薬として登場したレカネマブやドナネマブなどの抗アミロイドβ抗体薬は、認知機能低下の進行や脳内アミロイドβ蓄積を抑制する効果を認めますが、疾患の進行を止めるには至っていません。従って、今後も発症リスク因子の回避と防御因子の積極的な活用による予防を地域で実践することが重要です。私は、浦上克哉先生のご指導のもと中野五郎市長や藤野孝雄先生とともに2010年から大分大学医学部神経内科学講座、臼杵市行政、および市医師会が協働した「臼杵市の認知症を考える会」を設立し、小学校区ごとの認知症講座と認知症検診および市民フォーラムによる認知症の啓蒙、かかりつけ医や医師会病院との連携による認知症の早期診断・早期治療を継続してきました。また、多くの疫学研究により認知症の危険因子として血管危険因子（高血圧、糖尿病、脂質異常症）、喫煙、血管疾患、うつ病、頭部外傷、難聴、視力低下、防御因子として身体活動、精神活動、社会参加などが明らかとなっているなか、2015年から2020年まで65歳以上の臼杵市在住高齢者を対象として認知症発症に関与する生活習慣の発掘を目指した前向きコホート研究（USUKI STUDY：）を実施しました。この研究は、ウェアラブル生体センサを用いて身体活動、睡眠、脈拍、会話時間などの生活習慣因子を測定し、認知機能に加えてアミロイドPET、FDG-PETなどの脳画像を評価したことが特徴でした。解析結果から高齢者における認知症予防では、①7,791歩の歩行、②353～434分の睡眠、③80～321分の会話が重要であり、睡眠時間や睡眠効率、歩行は脳内アミロイドβ蓄積と関連すること、睡眠の質を改善するためには、運動が有効であることを明らかにしました。また、身体活動、睡眠、会話は相互に関連しているため、適度な時間でバランスよく生活する必要があります。今後は、臼杵市の取り組みを県全体に水平展開し、認知症の予防、早期診断、早期治療に貢献するとともに、大規模コホート研究を実現により科学的根拠のある認知症予防法を創出することで本学会の発展に貢献できるよう努力してまいります。