

「認知症800万人時代」誰もが関わるリスクに向き合う

経営環境研究部 主席研究員 村上 隆晃(むらかみ たかあき)

認知症の患者数は今後10年で約800万人に

日本の65歳以上の認知症患者数は、2012年の462万人から6～8割増加し、2030年には約744～830万人に増加すると推計されています(資料1)。

これはその時点で3,700万人に達する高齢者の約5人に1人が認知症になることを意味します。

「人生100年時代」誰もが認知症と関わるリスク

年齢階級別に認知症の人の割合をみると、年齢が上がるにつれ増加し、80代後半以降では男性で約5割、女性で約6割の方が認知症になっていると推定されます(資料2)。

人生100年時代ということで長生きする人が増加していく以上、将来自分や配偶者が認知症を発症するリスクは無視できないのではないのでしょうか。また、高齢の親を抱える人にとって、親が認知症を発症するリスクは自分のこと以上に喫緊の課題かもしれません。

認知症は誰にとっても他人事ではなく、いずれ関わりあう可能性の高い課題といえるでしょう。

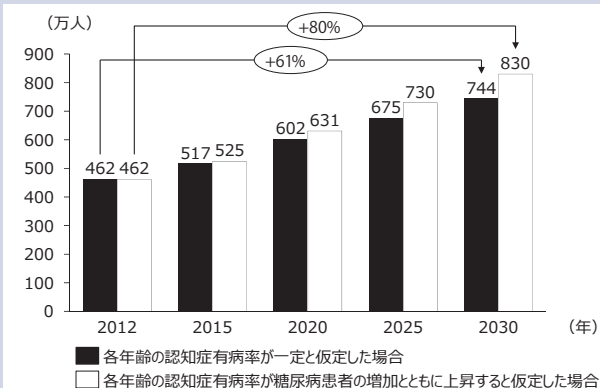
認知症予防につながる習慣を身に付けよう

九州大学が生活習慣病の原因究明と予防を目的に福岡県久山町で行っている「久山町研究」では、高齢の糖尿病患者で認知症の合併が多いことが明らかになっています。糖尿病の人はそうでない人に比べ、認知症の発症リスクが2～4倍に上昇するそうです。

認知症の中でも代表的なアルツハイマー型認知症は長い時間をかけて発症することが知られています。そのため、若いうちから健康増進に努めて、生活習慣病を予防することが、認知症にかかりにくくするためにも大切といえます。

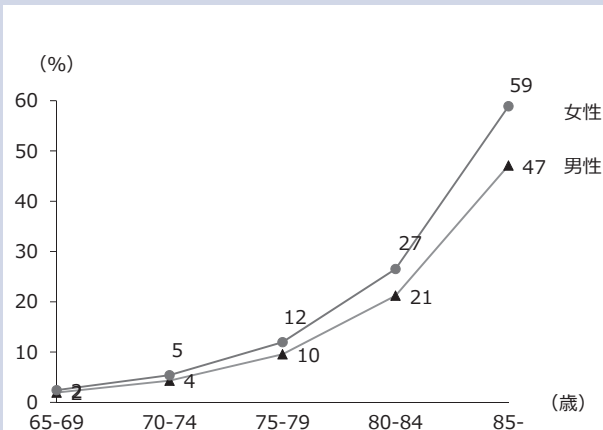
国や地方自治体では、将来の認知症リスクを遠ざけるために、栄養のバランスに気をつけた食生活や適度な運動、余暇活動や社会交流といった習慣を身に付けることを推奨しています(資料3)。

資料1 日本における65歳以上の認知症患者数の将来推計



(出所)「日本における認知症の高齢者人口の将来推計に関する研究」(平成26年度厚生労働科学研究費補助金特別研究事業 九州大学二宮教授)より筆者作成。

資料2 年齢階級別 認知症の有病率



(出所)前掲書P18の表を基に筆者作成。

資料3 認知症の予防につながる習慣

食生活	塩分控えめ、お酒は適量など、バランスのよい食事。魚や野菜、果物をたくさん摂取。
運動	ウォーキングや体操など適度な運動を継続実施。
余暇活動	趣味に取組むなど、余暇活動を通じて生活を満喫。
社会交流	地域の活動に参加するなど人と積極的に交流。

(出所)東京都(2018)「知って安心認知症」P3を基に筆者作成。