

# これまでの研究に基づく 認知症リスクを高める要因は？

## ～34編の日本語・英語論文を検証～

日本の高齢者を対象にした生物・心理・社会的な認知症リスク要因を俯瞰し、今後の研究課題を提示しました。34編の日本語・英語論文を検証しました。残存歯数、日本食、牛乳・乳製品、歩行時間等の生物学要因、うつなし等の心理要因、社会参加、ソーシャルサポート等の社会的要因と認知症リスクとの関連が示唆されました。認知症発症リスク抑制への関連が大きい要因として、カリウム・カルシウム、緑茶、同居家族や友人との交流かつ社会参加、同居者以外との交流頻度が多いことが確認されました。一方、認知症リスクを高める要因として、歯が少ない、歩行速度が遅いことが示されました。今後、認知症対策の新たな戦略・社会政策を検討するためには、より広い地域や社会、異なる時代の社会・環境要因と認知症発症のメカニズムを解明していく社会科学的研究が必要と考えられました。レビューした論文34編のうち15編、社会・環境要因の15編のうち10編がJAGESの論文でした。

お問合せ先：SOMPO未来研究所株式会社 主任研究員 高杉友 [ttakasugi@sompo-ri.co.jp](mailto:ttakasugi@sompo-ri.co.jp)

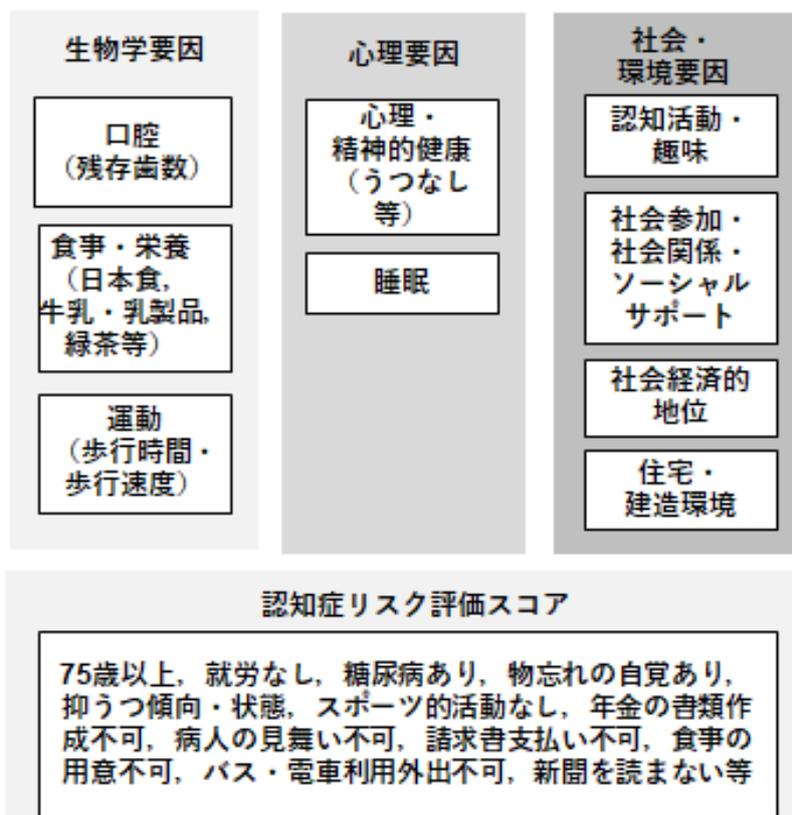


図. 認知症リスク要因

## ■背景

認知症リスク要因として、若年期の短い教育年数、成人期の聴力低下、高血圧症、肥満、高齢期の喫煙、抑うつ、運動不足、社会的孤立、糖尿病の9つを排除できれば認知症の35%は予防できる可能性が示されています。また、欧米諸国では10年で1割もの認知症発症率低下の報告が続いていますが、日本でのみ認知症発症率が増加しています。高所得国の中でも生物・心理・社会的な要因などの違いから国によって認知症発症率が異なることを意味しています。本研究では、日本の高齢者を対象にした生物学的要因にとどまらない心理・社会的な認知症リスク要因を検証した研究をシステマティックレビューという方法を用いて収集し、これまでの研究で報告されているリスク要因を俯瞰し、今後の研究課題を提示することを目的としました。

## ■対象と方法

医学中央雑誌及びPubMed文献データベース検索とハンドサーチにより、2007年以降に発表された論文を抽出しました。論文の除外基準は調査対象が日本人以外、分析対象者数が400人未満、特定の疾患や医学的治療を扱った文献、生態学的研究、症例対照研究としました。当該論文で扱われた説明変数(要因)を分類し、認知症リスク要因に関する主な所見を整理しました。

## ■結果

34編の論文(日本語論文6編、英語論文28編)が抽出されました。全体の8割が追跡研究でした。目的変数(結果)は、認知症・アルツハイマー病発症23編、認知機能低下11編の2種類に大別できました。主要な説明変数(要因)は、生物・心理・社会的なモデルに従い、1)生物学要因(口腔、食事・栄養、運動)14編、2)心理要因(心理・精神的健康、睡眠)3編、3)社会・環境要因(認知活動・趣味、社会参加・社会関係・ソーシャルサポート、社会経済的地位、住宅・建造環境)15編の3種類と、これらを組み合わせた4)リスク評価スコア2編を加え、最終的に4種類に大別できました。

## ■結論

残存歯数、日本食、牛乳・乳製品、歩行時間等の生物学要因、うつなし等の心理要因、社会参加、ソーシャルサポート等の社会的要因と認知症リスクとの関連が示唆されました。認知症発症リスク抑制への関連が大きい要因として、カリウム・カルシウム、緑茶、同居家族や友人との交流かつ社会参加、同居者以外との交流頻度が多いことが確認されました。一方、影響が大きく認知症リスクを高める要因として、歯が少ない、歩行速度が遅いことが示されました。海外での先行研究に比した独自性は、社会的な結びつきに関連する研究が豊富なこと、認知症リスク評価スコア研究や災害地域における研究などと思われました。

## ■本研究の意義

今後、個人レベルの要因にとどまらず、認知症対策の新たな戦略・社会政策を検討するためのエビデンスとして、より広い地域や社会、異なる時代の社会・環境要因と認知症発症のメカニズムを解明していく社会科学的研究が必要と考えられました。

## ■発表論文

高杉友, 近藤克則. 日本の高齢者における生物・心理・社会的な認知症関連リスク要因に関するシステマティックレビュー. 老年社会科学42(3):173-187,2020.

## ■謝辞

本研究は科学研究費補助金(20H00557)、JST-OPERA: JPMJOP1831の助成を受けて行われました。