

作成番号:0216

一般社団法人 日本侵襲医療安全推進啓発協議会 「会員向けメールマガジン」

号数：2024-216

内容:認知症発症のリスクを高める修正可能なリスク因子のリスト

出典:Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the Lancet standing Commission.

Lancet (London, England). 2024 Aug 10;404(10452);572-628.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39096926/>

英ユニバーシティ・カレッジ・ロンドン(UCL)の研究者らが中心となって、認知症の予防や介入、ケアに関する最新の研究や取り組みを取りまとめた報告書は、「Dementia prevention, intervention, and care 2024」として、「The Lancet」に7月31日掲載された。

前回の2020年の報告書では、認知症のリスク因子として12因子が特定されていた。それらは、教育不足、頭部外傷、運動不足、喫煙、過度の飲酒、高血圧、肥満、糖尿病、難聴、うつ病、社会的孤立、大気汚染である。今回は、最新のエビデンスに基づき、これらの12因子に新たに40代頃からの高LDLコレステロール(悪玉コレステロール)値と視力喪失が追加された。世界中で認知症発症との関連が最も強いのは難聴と高LDLコレステロール値であり、これらの因子を予防することで、それぞれ認知症の発症を7%ずつ予防できるものと推定された。次いで関連が強かったのは、人生早期における教育不足と社会的孤立で、それぞれ認知症の発症を5%ずつ予防できると推定された。

定期的な運動、禁煙、中年期の認知活動(正式な教育以外も含む)、過度の飲酒を避けるなどの健康的なライフスタイルは、認知症リスクを低下させるだけでなく、認知症の発症を遅らせる可能性がある。



