

認知症予防の最新情報

鳥取大学医学部認知症予防学講座 教授
一般社団法人日本認知症予防学会 代表理事
浦上 克哉

第7回臼杵市認知症市民フォーラム
臼杵市民会館大ホール 令和6年11月17日

COI 開示

筆頭発表者名： 浦上 克哉

演題発表に関連し、開示すべきCOI 関係にある企業などとして、

- | | |
|--------------|----------|
| ①顧問： | なし |
| ②株保有・利益： | なし |
| ③特許使用料： | なし |
| ④講演料： | なし |
| ⑤原稿料： | なし |
| ⑥受託研究・共同研究費： | なし |
| ⑦奨学寄付金： | なし |
| ⑧寄付講座所属： | 小林製薬株式会社 |
| ⑨贈答品などの報酬： | なし |

認知症患者数は増加している！

2012年 462万人

2025年 700万人

(65歳以上の5人に1人)

認知症は減少した！

認知症 472万人

軽度認知障害（MCI） 558万人

成人の喫煙率の減少や血圧のコントロールなどの健康を意識した生活により認知機能低下の抑制された？（九州大学二宮利治教授）

（厚生労働省研究班報告2024年）

今回の研究成果のまとめ

認知症	228万人減少
軽度認知障害（MCI）	158万人増加
正常	70万人

認知症予防ができることを確認。
今後はMCI対策！

Downloaded from <http://ajph.org/> on November 10, 2014



軽度認知障害（MCI）とは

- 1) 自覚的な記憶障害がある
- 2) 客観的な記憶障害を認める
- 3) 記憶障害以外の高次機能には障害はない
- 4) 日常生活には支障がない
- 5) 認知症の診断基準を満たさない

スケール

CDR 0.5、MMSE 24点～27点くらい

Petersen RC. Clinical practice. Mild cognitive impairment. N Engl J Med. 2011;364

抗アミロイド抗体薬とは

従来の治療薬

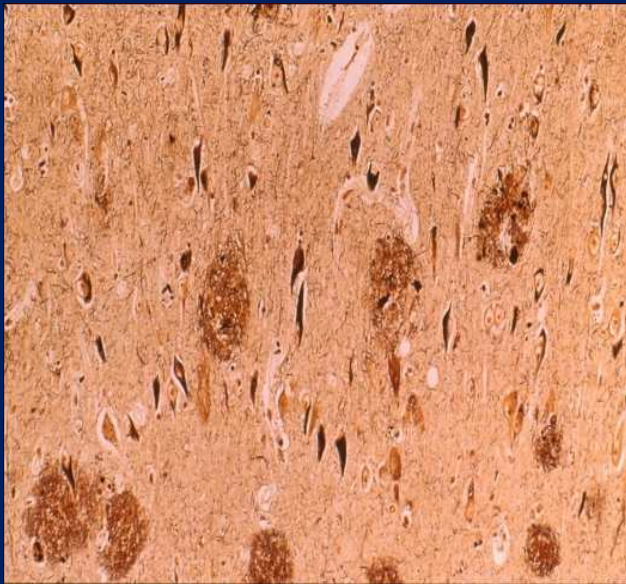
症状の進行を抑制する

抗アミロイド抗体薬

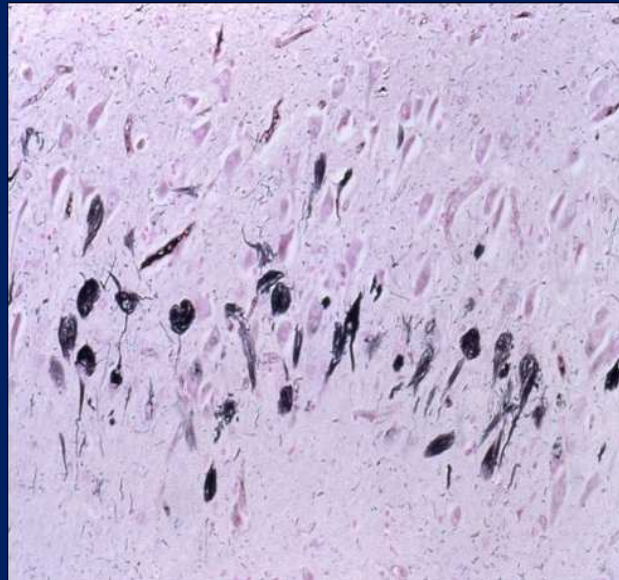
病気の進行そのものを抑制する

アルツハイマー型認知症の発症機序

アミロイドβ蛋白 → リン酸化タウ蛋白 → 神経細胞死
(老人斑) (神経原線維変化) (もの忘れ)



↑
抗アミロイド抗体薬の作用点



↑
従来の治療薬の作用点

抗アミロイド抗体薬の投与対象

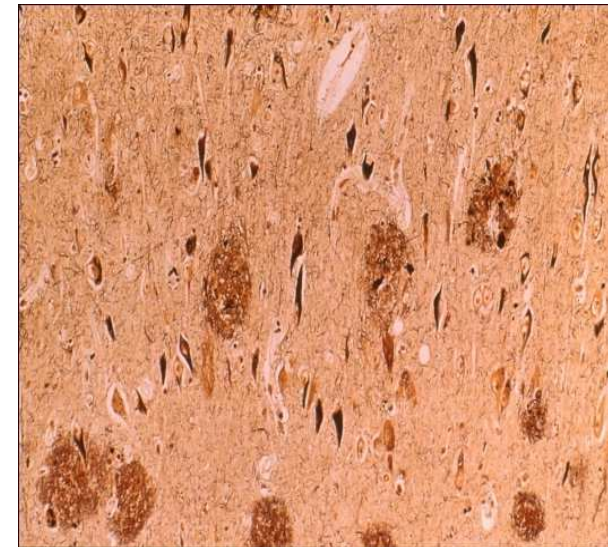
軽度認知障害（MCI）と
軽度のアルツハイマー型認知症

脳内のアミロイド沈着を証明する方法

アミロイドPET



アミロイド β 蛋白が沈着して
できた老人斑

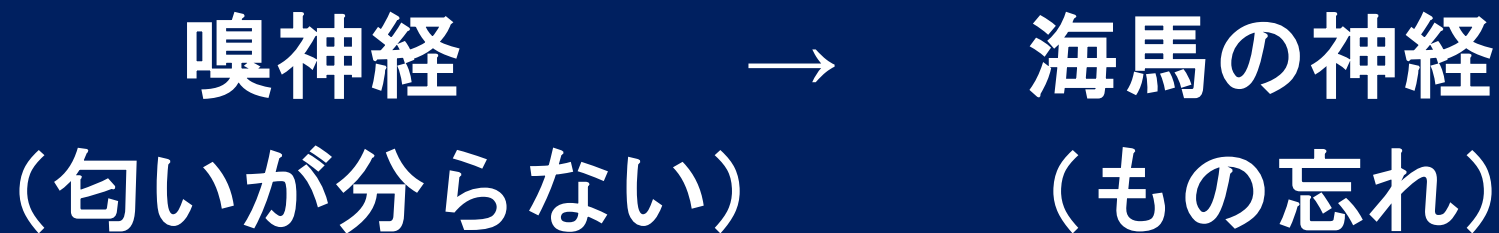


髄液中アミロイド β 蛋白の測定



自験例より

アルツハイマー型認知症は 嗅覚が最初に障害される



Silva MM, et al: Olfactory dysfunction in Alzheimer's disease. Systematic review and meta-analysis. Dement Neuropsychol 2018; 12(2):123-132.

嗅覚機能のスクリーニング検査キット



チェックシート & 選択肢シート

認知機能スクリーニングキット

ニンテスト チェックシート

香料液 No. A▶B▶C▶D▶E▶F の順に観がせる

	①	②	③	④	⑤	⑥
ア (A)	せっけん 1	生ごみ	にんにく	接着剤	わからない	この中 にない
イ (B)	ひのき	土	にんにく	りんご 1	わから ない	この中 にない
ウ (C)	歯磨き粉 2	下水道	わさび	ゴム	わから ない	この中 にない
エ (D)	ひのき 1	カレー	にんにく	コーヒ	わから ない	この中 にない
オ (E)	歯磨 2	バター	シナモン	りんご	わから ない	この中 にない
カ (F)	味噌 3	果汁	カレー	汗臭	わから ない	この中 にない
合 計 (10点満点)						点

《チェックシートの見方》

9～10点：認知機能レベル 良 好
5～8点：認知機能レベル 低下傾向
4点以下：認知機能レベル 懸念あり

認知機能スクリーニングキット

ニンテスト 選択肢シート

《被験者の方へ》

評価カップから香りを嗅ぎ、選択肢シートの中から、当てはまる①～⑥の番号あるいは香り名称をお伝えください。

選択肢シート

香り ア

- ① せっけん
- ② 生ごみ
- ③ にんにく
- ④ 接着剤
- ⑤ わからない
- ⑥ この中 にない

選択肢シート

香り イ

- ① ひのき
- ② 土
- ③ にんにく
- ④ りんご
- ⑤ わからない
- ⑥ この中 にない

選択肢シート

香り ウ

- ① 歯磨き粉
- ② 下水道
- ③ わさび
- ④ ゴム
- ⑤ わからない
- ⑥ この中 にない

裏面へ続く▶

嗅覚機能のスクリーニングキット

3ステップで簡単チェック！



STEP 1

試験者
紙コップに
香料を噴霧



STEP 2

被験者
渡された
紙カップを嗅ぐ



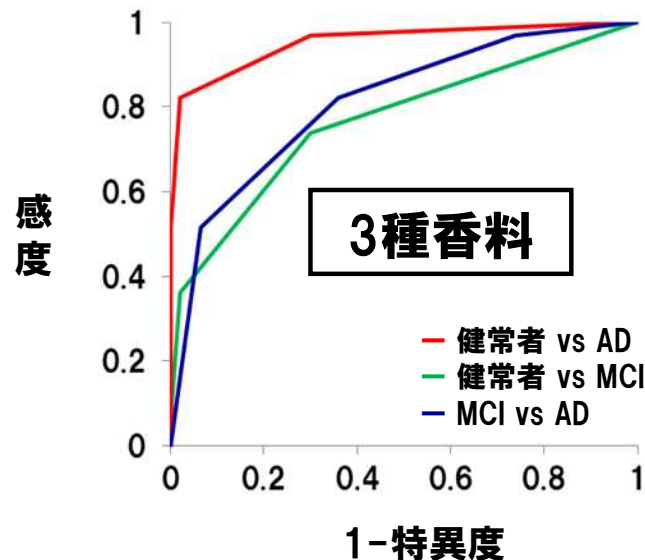
STEP 3

被験者
選択肢から
嗅いだ香りを
選択する
点数算出

9～10点：認知機能レベル	良好
5～8点：認知機能レベル	低下傾向
4点以下：認知機能レベル	懸念あり

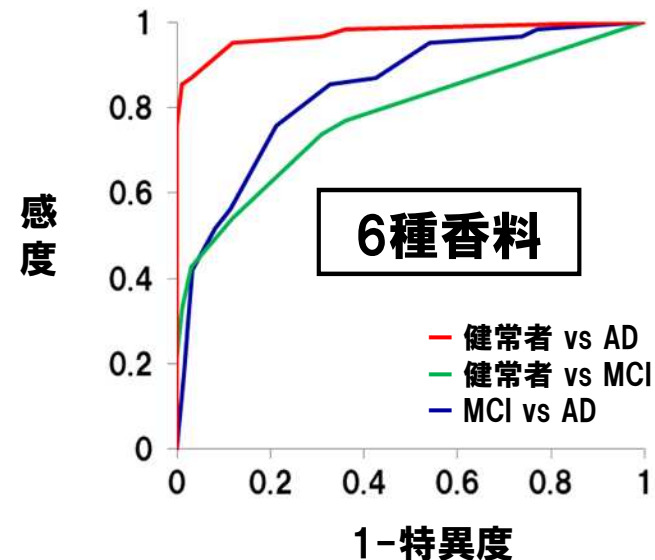
認知症の嗅覚障害の新しいスクリーニング検査

●ROC曲線について



	健常者 vs AD	健常者 vs MCI	MCI vs AD
スコア合計点	3		
カットオフ値	2	3	2
AUC	0.95	0.77	0.81
感度	82%	74%	82%
特異度	98%	70%	64%
被験者の識別	健常者:3, MCI:2, AD: ≤1		

簡便に検査可能



	健常者 vs AD	健常者 vs MCI	MCI vs AD
スコア合計点	10		
カットオフ値	6	9	5
AUC	0.97	0.78	0.84
感度	85%	74%	76%
特異度	99%	69%	79%
被験者の識別	健常者: ≥9, MCI: 5~8, AD: ≤4		

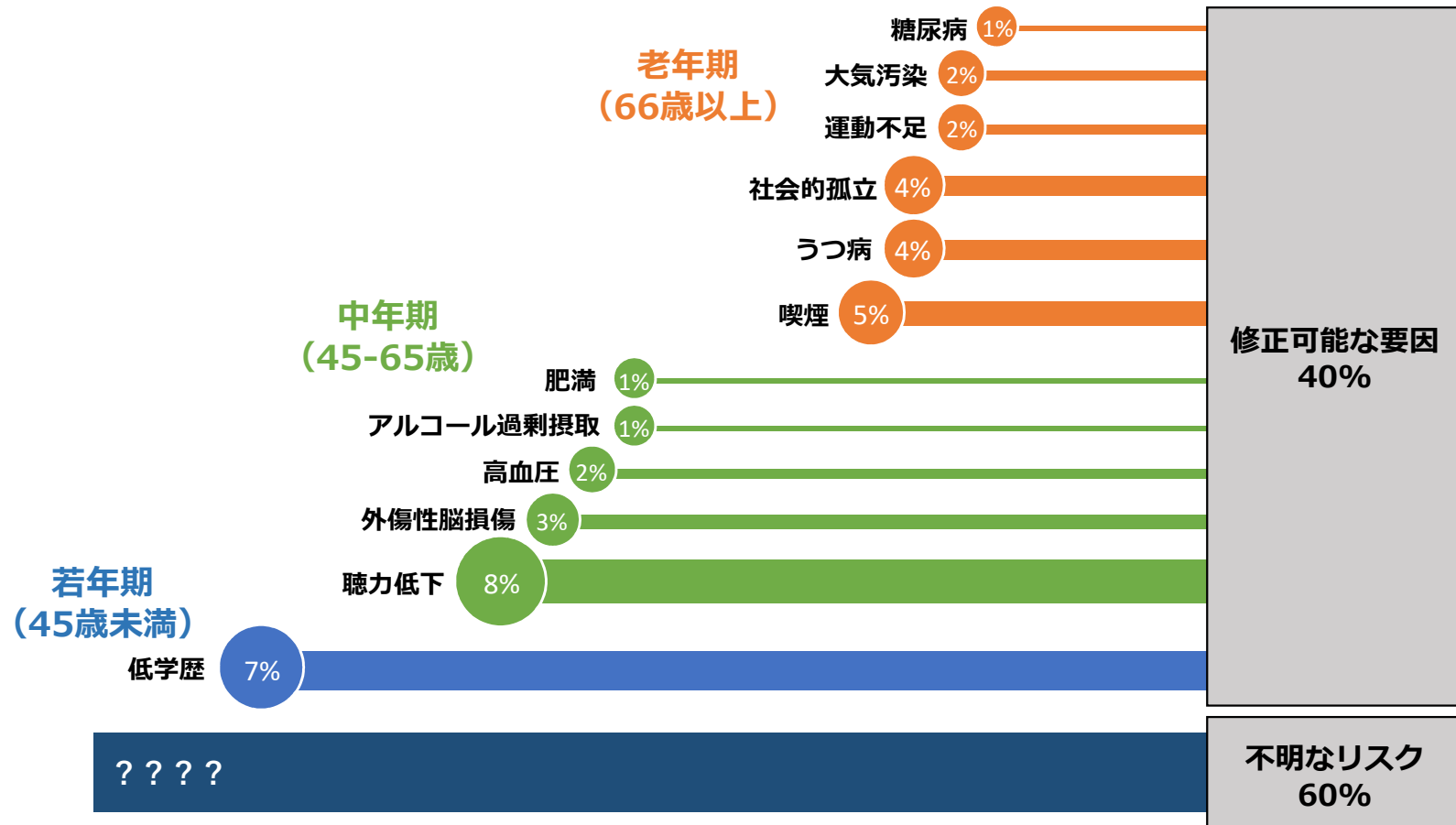
MCIとADを精緻に判別

嗅覚機能のスクリーニングキット

MCIや軽度認知症の早期発見に活用
してください

認知症予防対策

認知症発症の危険因子



(参考文献 : Livingston G, et al. Lancet. 2020; 396(10248): 413-446. より改変引用)

聴力低下に早めに対応

補聴器を早めに着用
聴力訓練（研究中）



認知症予防の注意点

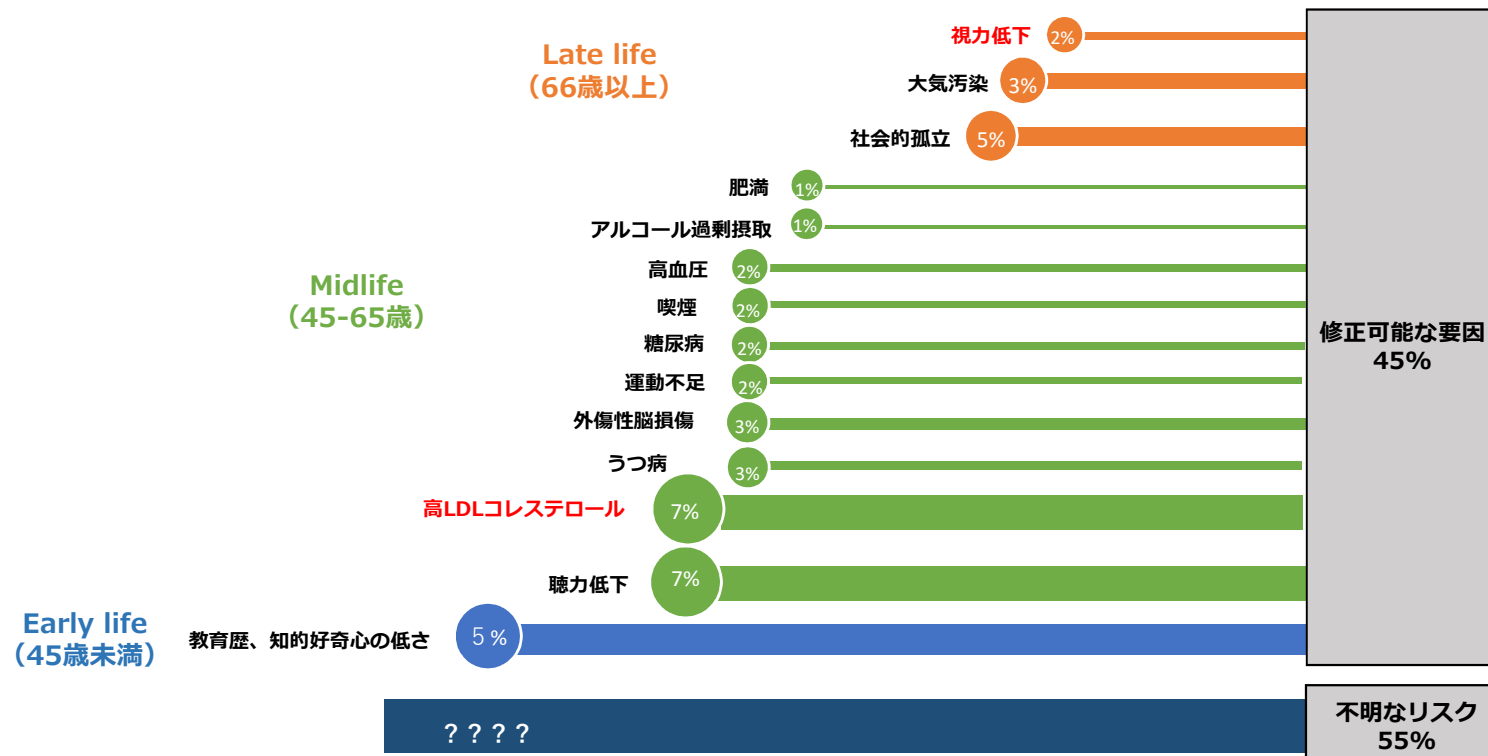
年代年代によって行うべきことが異なる

有酸素運動をやりすぎると筋肉量が落ちる



運動もバランス良く！

認知症発症の危険因子



(参考文献 : Livingston G, et al. The Lancet commissions. July 31, 2024. より改変引用)

新たに加わった修正可能な危険因子

視力低下（老年期）

高LDLコレステロール（中年期）



視力低下への対策

眼の病気の早期発見・早期治療

老化、全身状態への対策



高LDLコレステロール(悪玉)への対策

薬物治療を適切に行う
バランスの取れた食事
運動（有酸素運動）



睡眠不足はアミロイドβ蛋白を蓄積しやすくする？

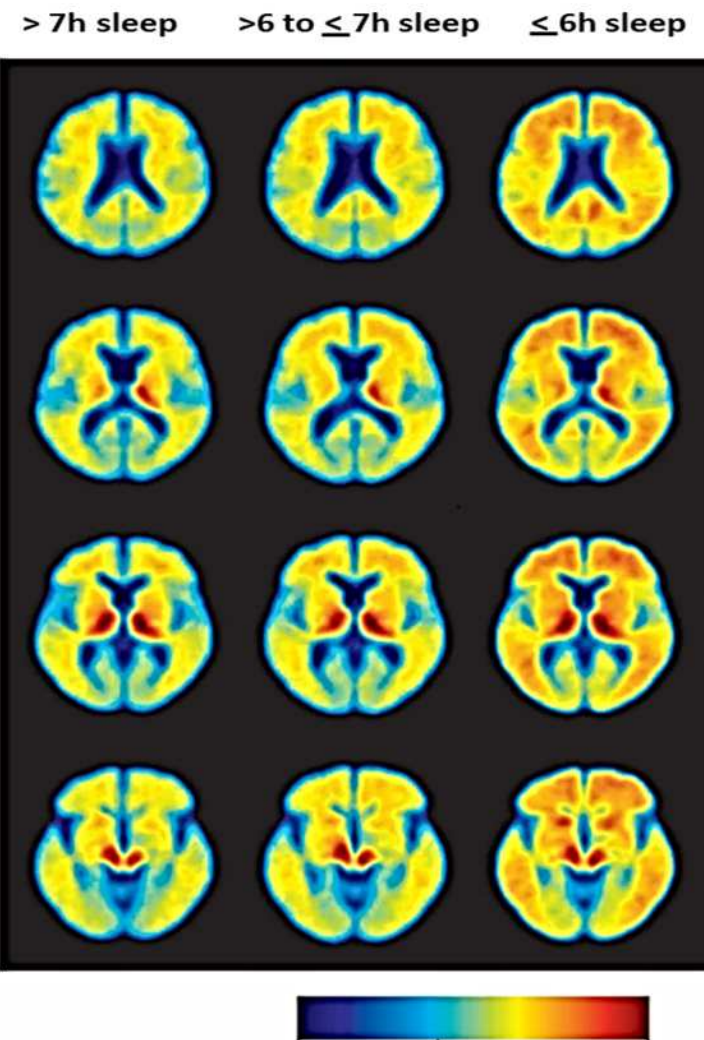


睡眠中にアミロイドβ蛋白を除去し、アミロイドが蓄積しないようにしている。



良い睡眠でアルツハイマー型認知症の予防を！

睡眠とアミロイド蓄積



Spira AP, et al. JAMA Neurol. 2013

認知症予防に有効なアロマオイル

1) 昼用アロマは、嗅覚・認知機能改善
(ローズマリー・カンファーとレモン)

2) 夜用アロマは、睡眠の改善！
(真正ラベンダーとスイートオレンジ)

「アロマペンダント」(昼用にお勧め)

昼用精油・・・専用のアロマペンダントに2～3滴ほど滴下し着用。
少なくとも2時間の拡散を目安。



「アロマディフューザー」(夜用にお勧め)

夜用精油・・・専用の芳香器に同様に2～3滴ほど滴下し使用。
少なくとも2時間の拡散を目安。



本物のアロマオイルとは？

無農薬で栽培した植物から抽出したオイル

化学合成したオイルではない

浦上式アロマオイル



認知症予防のための地域で行う 取り組み



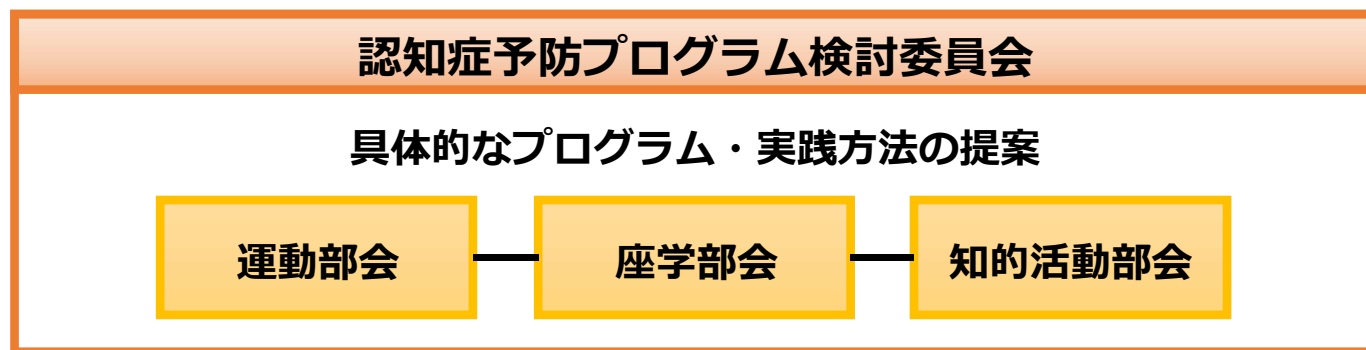
とっとり方式認知症予防 プログラムの開発研究



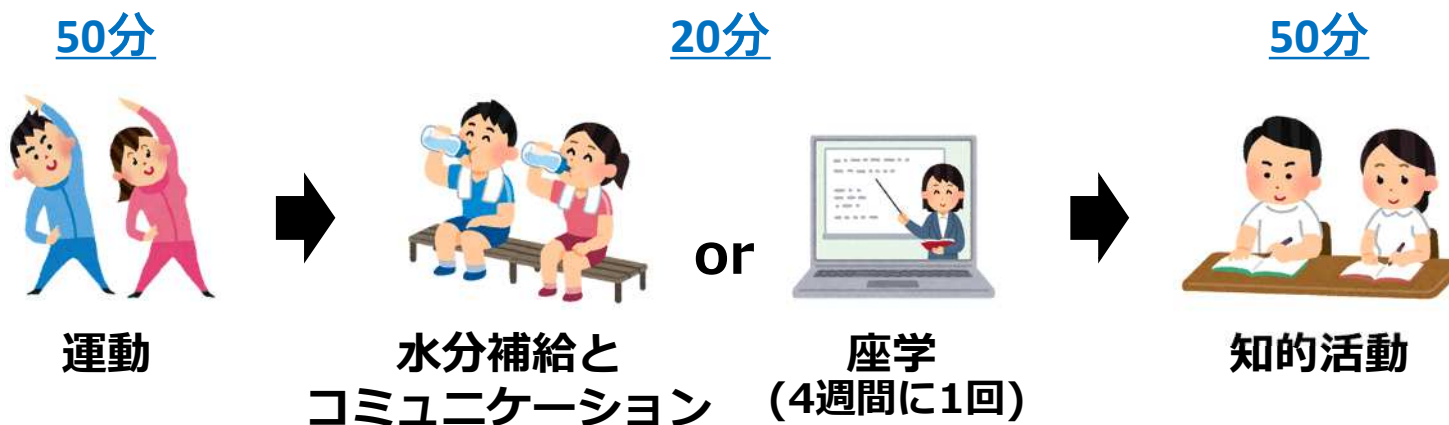
鳥取大学医学部
Faculty of Medicine Tottori University



とっとり方式認知症予防プログラム



『 週1回2時間・24週間実施 (1教室 12-15人) 』



デジタル技術を活用した認知症予防

- 感染症の流行や気候に左右されず、自宅から参加
- LINEを活用したリスクチェックやプッシュ型の情報発信

自宅から気軽にオンライン認知症予防教室

自宅で健康プログラム

ビデオ配信(週2回、月・木曜日)
いつでもどこでも繰り返し実践！



テレビにつなげると大画面で視聴可能！

ライブ配信(第2・第4金曜日)
講師が直接指導してくれます！



一回のプログラムは約30分。誰でも飽きずに継続

筋トレプログラム 8分



音楽プログラム 7分

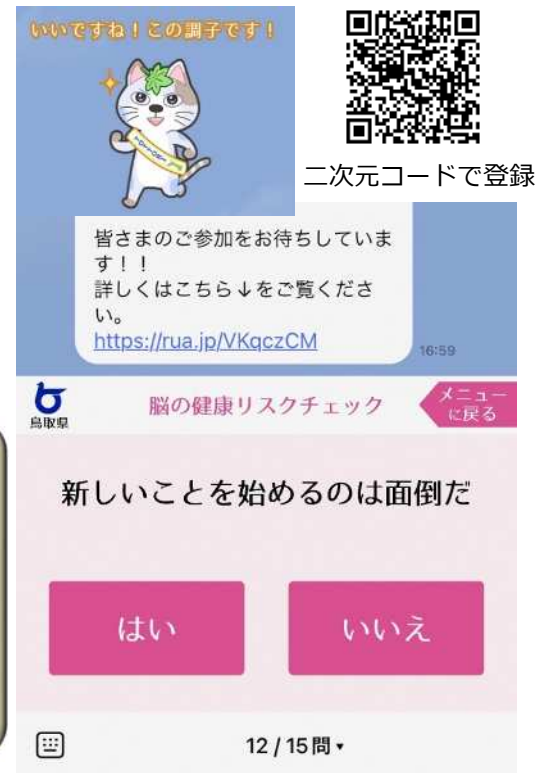


美術プログラム 15分



LINEで情報発信

鳥取県- 脳とからだの健康LINE



今日から取り組む認知症予防

運動

有酸素運動は適度に（1日7,000歩くらい）

筋力運動も

知的活動

閉じこもらず、いろいろな人と会話を楽しむ

長続きする方法を（たとえばアロマ）！

日本認知症予防学会の3本柱

エビデンスの創出と普及
エビデンス委員会の組織改編
予防活動の実践・普及

人材の育成
認知症予防専門士
認定認知症領域検査技師→認知症予防専門検査技師
認知症予防専門医
認知症予防ナース
認知症予防専門薬剤師

地域連携の実現
多職種が意見交換できる場の提供

認知症予防の日

アロイス・アルツハイマー
1864～1915



1901年 初診
1906年 学会発表
1910年 アルツハイマー病とクレペリンが命名



アメーバブログスタンプ



第13回



The 13rd Annual Meeting of
Japan Society for Dementia Prevention

日本認知症予防学会 学術集会

人として輝き続ける
社会の実現を目指して

2024年9月27日(金) ▶ 29日(日)

パシフィコ横浜 ノース

大会長 鈴木 正彦 東京慈恵会医科大学 内科学講座 脳神経内科 教授

副大会長 池田 佳生 群馬大学大学院医学系研究科 脳神経内科学 教授

副大会長 荒川 千晶 医療法人社団礼恵会むすび葉クリニック渋谷 副院長

演題募集期間 2024年3月6日(水) ▶ 5月8日(水)

<http://jsdp2024.umin.jp/>

日本認知症予防学会 浦上賞受賞者

小野未架 臼杵市医師会地域包括支援センターコスモス
認知症の方への声かけ 模擬訓練の結果を基にした全
世代の方への普及啓発の実践と工夫

高橋友美 臼杵市医師会コスモス病院 看護部
医療介護連携に基づくisCGMの地域システム構築

安高拓弥 臼杵市医師会コスモス病院
脳排出系と生活習慣因子の関連～USUKI studyにおける脳
血管周囲腔とリストバンドデータの検討～



The 14th Annual Meeting of Japan Society for Dementia Prevention

第14回日本認知症予防学会学術集会

2025年9月12日(金)▶14日(日)

都市センターホテル

〒102-0093 東京都千代田区平河町2-4-1

大会長 内門 大丈

医療法人社団彰耀会
メモリーケアクリニック湘南 院長

副大会長 繁田 雅弘

栄樹庵診療所 院長

副大会長 長田 乾

横浜総合病院 臨床研究センター長

副大会長 中根 一

帝京大学医学部附属溝口病院 脳神経外科 教授

副大会長 江成 典子

神奈川県臨床検査技師会 前常務理事

新しい時代の認知症予防と
地域共生社会

演題募集期間 2025年2月26日(水)▶4月24日(木) 正午

<http://jsdp2025.umin.jp/>



トップページ

第9回学術集会

学会概要

入会案内

他学会からのお知らせ

構成

企画広報

定款

ラジオコーナー

学会概要

[🏠トップページ](#) > 学会概要

| [理事長挨拶](#) | [目的／沿革](#) | [定款](#) |

| [理事](#) | [代議員](#) | [賛助会員](#) |

■名 称 一般社団法人 日本認知症予防学会

■代表者 理事長 浦上 克哉

〒805-0033
福岡県北九州市八幡東区山路松尾町13-27
TEL:093-654-6363 FAX:093-654-6364

■設立年月日 2019年4月1日

■学会の目的 認知症予防に関連する諸分野の科学的研究の進歩発展をはかり、その成果の社会還元を目的とする。

URL <http://ninchishou.jp>

学術集会

地区別活動(支部活動)

認知症予防専門士

認知症予防専門医

認定認知症領域検査技師

エビデンス創出委員会

学会誌

過去の学術集会

お問い合わせ

日本認知症予防学会の理事長が教える



科学的に正しい 認知症予防 講義

浦上克哉

日本認知症予防学会 理事長
鳥取大学医学部教授

※1
最高峰の医学論文(2020年発表)で判明!

認知症になる人を
4割減らせる

確かな予防を始めよう!

- ◎難聴や肥満、社会的孤立など
今すぐ対策すべき12のリスク
- ◎認知症の一步手前(MCI)から回復!
週2時間でできる予防プログラム※2

※1 Lancet, 2020; 396 (10248): 413-446.

※2 鳥取県と日本財団の共同プロジェクトにより、
著者らの検討委員会が開発した「とっとり方式認知症予防プログラム」

SE
SHOEISHA



PHP
新書
1338

浦上克哉
Urakami Katsuya

もしかして
認知症?
軽度認知障害ならまだ引き返せる

同じ話を何度もしてしまう

あらゆることがめんどくさくなった

そんな人も、「軽度認知障害」なら

回復可能!

PHP新書
定価 1,150円(10%税込)

ご清聴ありがとうございました

Thank you very much for your attention