

親に患って欲しくない病気ランキング2位は「ガン」！気になる1位は・・・？

～ 4割強が親の認知症予防のためにDHAを摂らせたいと回答 ～

DHA・EPAの認知度に関する調査 第3弾

「Every DHA推進委員会」は、脳機能や生活習慣病予防などへの効果が期待される成分“DHA・EPA”を、いつもの食事でおいしく無理なく摂取できる新しいライフスタイルを推進しています。

「Every DHA推進委員会」では、全国40～69歳の男女112名を対象に、「DHA・EPAの認知度に関する調査」を実施いたしました。

主に魚の脂成分に含まれ、生活習慣病や心疾患、認知症予防などとの関係性が注目される「DHA・EPA」の認知状況・摂取状況、および摂取意向に関して調査を行ったところ、親に患って欲しくない病気として、「認知症」を挙げる人が最も多い結果となりました。また、認知症予防のために親に摂取させたい成分としては1位「DHA」、2位「EPA」の順で多くなっています。

リリースの後半では、長年にわたって天然物由来の認知症予防・改善物質についての研究を行う、島根大学医学部特任教授の橋本道男先生より、DHA・EPAと認知症との関係性や、認知症予防に効果的なDHA・EPAの摂取方法について、解説とコメントをいただいております。

■「DHA・EPAの認知度に関する調査」調査概要

調査期間：2017年1月26日(木)～1月27日(金)

調査方法：インターネット調査

調査対象：全国40～69歳の男女

サンプル数：n=112名

全国の性年代の人口構成比に合わせて割付回収。

・40代：40名(約35.7%)

・50代：34名(約30.6%)

・60代：38名(約33.9%)

調査結果サマリー

- ◇親に患って欲しくない病気では、「ガン」を抑えて「認知症」が1位に！
- ◇親の認知症予防のために摂取させたい成分としては「DHA」が42.9%で圧倒的1位に
- ◇認知症チェックの結果、40代でも5%が「要診断」という結果に
- ◇6割以上の人が、認知症の予防を行いたいと回答
- ◇行いたい認知症予防法としては、「人と会話をする」「スポーツをする」「脳のトレーニング」「外出をする」「魚をよく食べる」が上位に

※本リリースの調査結果をご利用いただく際は、必ず【Every DHA推進委員会調べ】とご明記ください。

■ 調査結果詳細

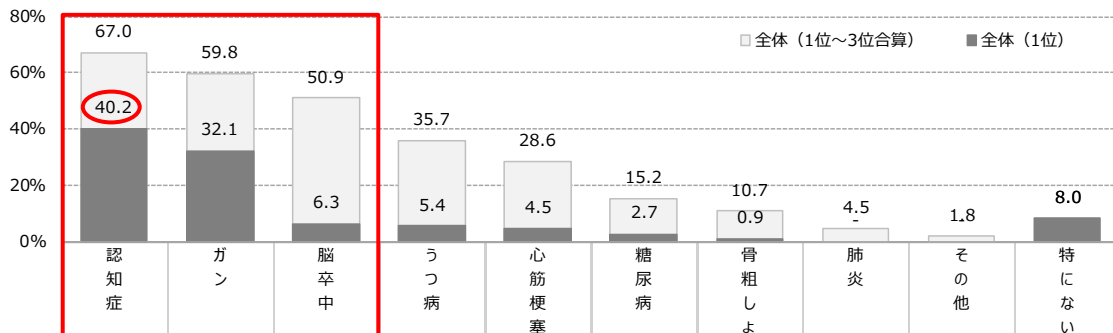
◇ 親に患って欲しくない病気では、「ガン」を抑えて「認知症」が1位に！

親に患って欲しくない病気を1位から3位まで聞いたところ、1位～3位の合算で、「認知症」が67%と最も多い結果となりました。次点で「ガン」「脳卒中」がそれぞれ59.8%、50.9%と、半数を超えています。また、1位に挙げた割合をみても「認知症」は40.2%と「ガン」よりも多くなっています。

中でも50代においては「認知症」を挙げた人が79.4%と非常に多い結果となりました。

Q.あなたは、ご自身の親にどのような病気・症状を患って欲しくないと思いますか。

親に患って欲しくない病気・症状としてあてはまるものを、以下の中から1位～3位までお選びください。



		n=	認知症	ガン	脳卒中	うつ病	心筋梗塞	糖尿病	骨粗しょう症	肺炎	その他	特になし
全体 (1位～3位合算)	(112)		67.0	59.8	50.9	35.7	28.6	15.2	10.7	4.5	1.8	8.0
性別	男性 (56)		67.9	57.1	46.4	28.6	33.9	19.6	12.5	3.6	1.8	8.9
	女性 (56)		66.1	62.5	55.4	42.9	23.2	10.7	8.9	5.4	1.8	7.1
年代別	40代 (40)		62.5	57.5	50.0	42.5	22.5	25.0	15.0	2.5	-	7.5
	50代 (34)		79.4	64.7	58.8	26.5	20.6	11.8	8.8	5.9	2.9	5.9
	60代 (38)		60.5	57.9	44.7	36.8	42.1	7.9	7.9	5.3	2.6	10.5
全体 (1位)	(112)		40.2	32.1	6.3	5.4	4.5	2.7	0.9	-	-	8.0

◇ 親の認知症予防のために摂取させたい成分としては「DHA」が42.9%で圧倒的1位に

認知症予防のために親に摂取させたい成分について質問したところ、「DHA」が42.9%と突出して高く、次いで「EPA」(26.8%)、「カルシウム」(16.1%)という結果になりました。

Q.以下の成分のうち、認知症予防のためにあなたがお両親に摂取させたいと思うものはどれですか。あてはまるものをすべてお選びください。(複数回答可)



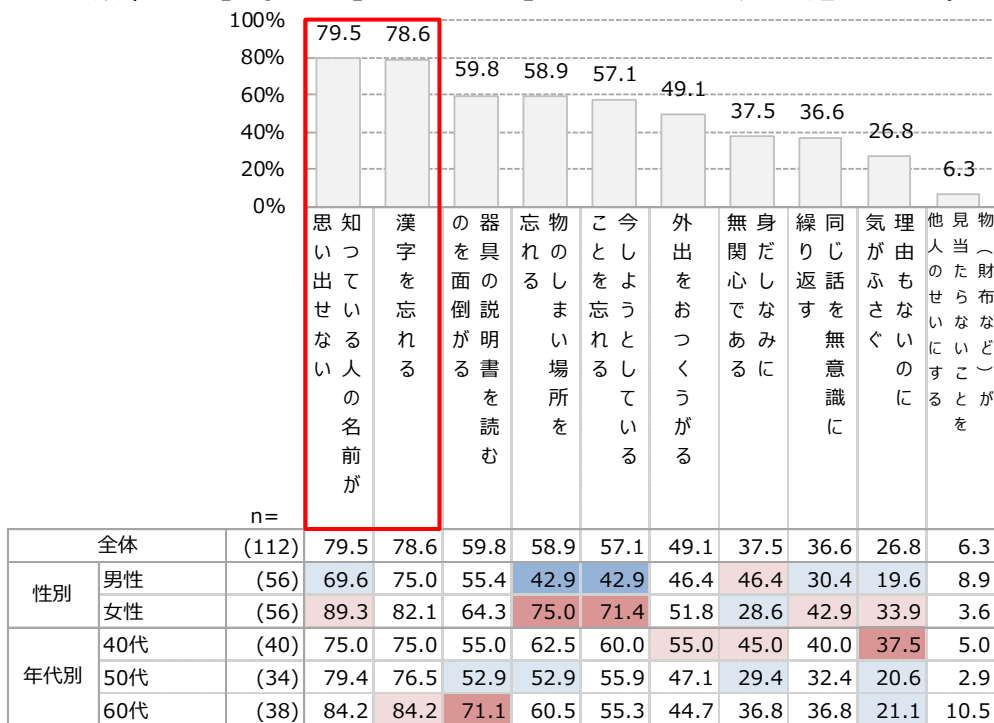
		n=	DHA	EPA	カルシウム	食物繊維	ビタミンC	ポリフェノール	イソフラボン	Q10	コエンザイム	オルニチン	乳酸菌	鉄分	リコピリン	タウリン	アスタキサンチン	ルテイン	グルコサミン	ヒアルロン酸	テアニン	ものには摂らない	特になし
摂らせたい成分_全体	(112)		42.9	26.8	16.1	12.5	11.6	11.6	11.6	11.6	11.6	11.6	8.9	8.9	8.0	6.3	6.3	4.5	3.6	3.6	2.7	41.1	45.5
性別	男性 (56)		39.3	26.8	10.7	12.5	10.7	5.4	7.1	7.1	7.1	7.1	5.4	7.1	3.6	3.6	1.8	1.8	3.6	1.8	-	41.1	44.6
	女性 (56)		46.4	26.8	21.4	12.5	12.5	17.9	16.1	16.1	16.1	16.1	12.5	10.7	12.5	8.9	10.7	7.1	3.6	5.4	5.4	41.1	46.4
年代別	40代 (40)		37.5	25.0	22.5	15.0	15.0	10.0	10.0	17.5	15.0	7.5	12.5	7.5	10.0	10.0	5.0	7.5	7.5	5.0	5.0	37.5	40.0
	50代 (34)		55.9	29.4	11.8	14.7	5.9	11.8	8.8	11.8	8.8	8.8	8.8	5.9	8.8	-	2.9	2.9	2.9	2.9	2.9	41.2	58.8
	60代 (38)		36.8	26.3	13.2	7.9	13.2	13.2	15.8	5.3	10.5	10.5	10.5	7.9	7.9	7.9	5.3	5.3	-	-	-	44.7	39.5

◇認知症チェックの結果、40代でも5%が「要診断」という結果に

回答者に、認知症を簡単に予測することができるよう考案された「大友式認知症予測テスト」を使って、認知症チェックを行ってもらったところ、チェックリストで「頻繁にある」「時々ある」と回答した人が多い項目は、「知っている人の名前が思い出せない」「漢字を忘れる」などの度忘れが上位を占める結果となりました。

また、全体の5.4%に「要診断」という結果が出ており、回答者の中で一番若い40代でも、5%が「要診断」となっています。

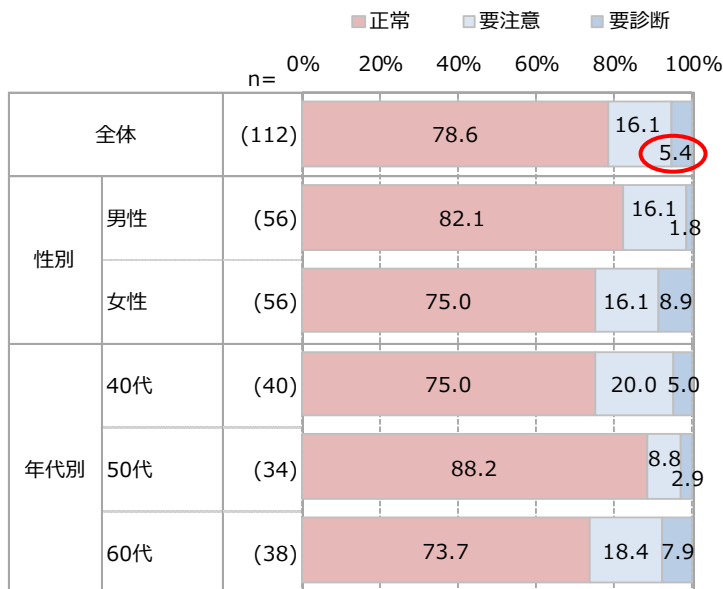
Q.あなたは以下の項目について、普段どのくらいの頻度で起こりますか。
「頻繁にある」「時々ある」「ほとんどない」からそれぞれ1つずつお選びください。



※スコアは「起こる・計」(「頻繁にある」+「時々ある」) ※「全体」のスコアで降順にソート

【出典】認知症予防財団：<http://www.mainichi.co.jp/ninchishou/explanation.html>

認知症度合いを算出



<採点法>

頻繁にある=2点、時々ある=1点、
ほとんどない=0点 として
各回答者の点数を算出して評価

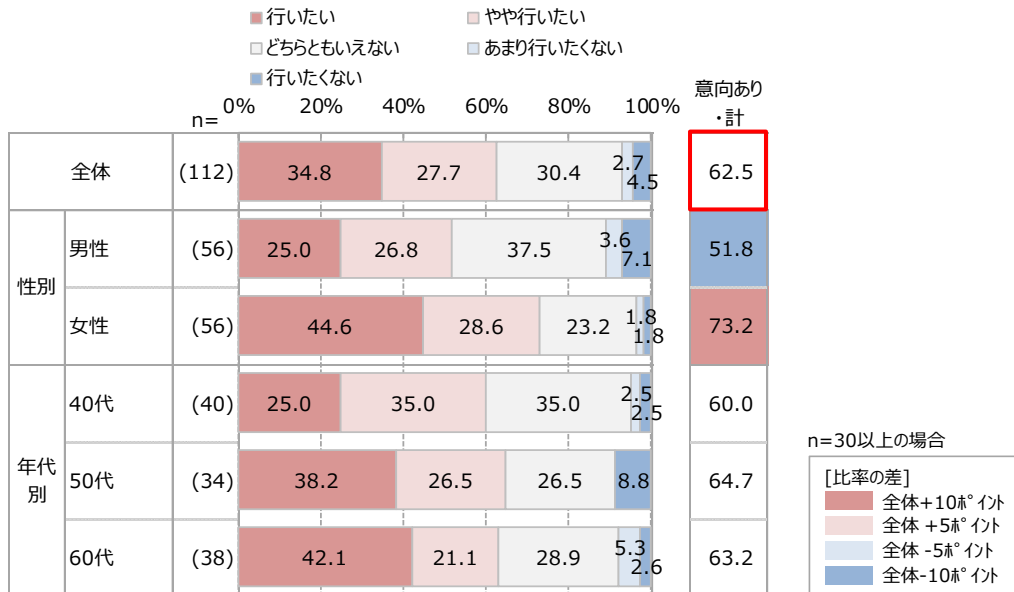
<評価>

0~8点=正常、9~13点=要注意、
14~20点=要診断

◇6割以上の人が、認知症の予防を行いたいと回答

認知症の予防意向・予防方法に関する質問をしたところ、認知症の予防を「行いたい」「やや行いたい」と答えた人を合すると、全体の62.5%が認知症の予防を行いたいと回答しました。性別にみると、予防の意向は男性より女性の方が高くなっています。

Q.あなたは今後、認知症の予防をどの程度行いたいと思いますか。

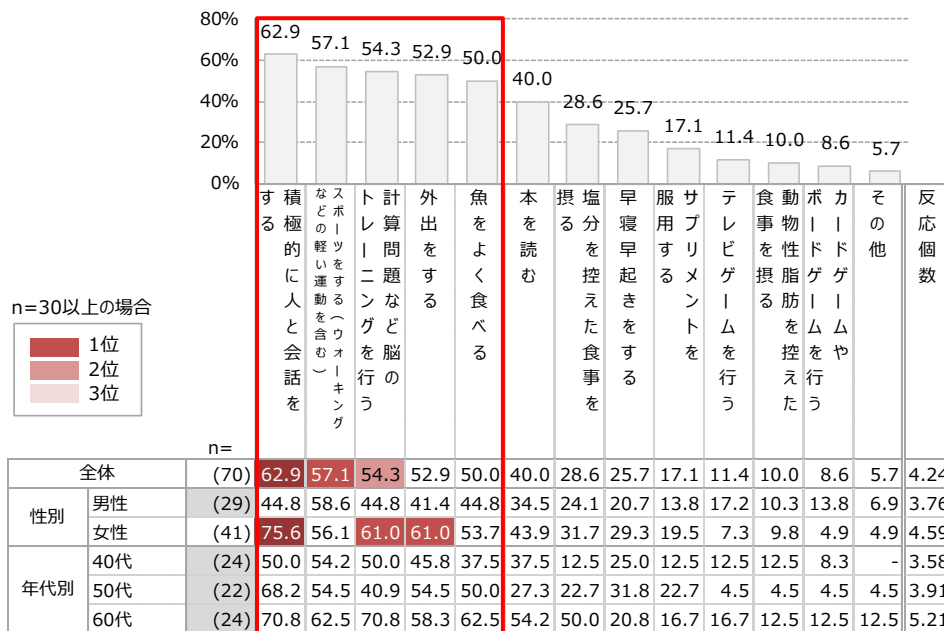


◇行いたい認知症予防法としては、「人と会話をする」「スポーツをする」「脳のトレーニング」「外出をする」「魚をよく食べる」が上位に

認知症の予防意向がある人を対象に、具体的に行いたい予防法について聞いたところ、「積極的に人と会話をする」が62.9%で1位になりました。以降、2位「スポーツをする(ウォーキングなどの軽い運動を含む)」(57.1%)、3位「計算問題など脳のトレーニングを行う」(54.3%)、4位「外出をする」(52.9%)、5位「魚をよく食べる」(50.0%)と続ききました。

Q.あなたは、どのような方法で認知症の予防を行いたいと思いますか。(複数回答可)

※認知症の予防を「行いたい」「やや行いたい」と回答した人のみ対象



島根大学医学部特任教授 橋本 道男先生からのコメント

DHAは脳の記憶の場である海馬などに高濃度に存在し、総脂肪酸の15～20%を占めています。そのような事実から、脳内のDHAは脳機能維持、特に記憶や学習には重要な働きを担っていることが明らかになりつつあります。しかし、老年期になると脳内のDHA量は減少してしまいます。認知症、特にアルツハイマー病の患者さんでは同年齢の健常者に比べて海馬のDHA量が有意に低下していることが報告されています。

2000年前後に発表された欧米での疫学調査結果では、DHA・EPAが含まれる魚を多く摂取している高齢者はアルツハイマー病にかかりづらいたことが示唆されています。また、我々が行った健常在宅高齢者や介護施設入居超高齢者を対象とした介入試験結果では、DHA強化食品の12ヶ月間にわたる長期摂取が、加齢に伴う認知機能の低下を防御することが明らかとなりました。

これらの結果は、DHAを長期間摂取することによる認知症予防効果の可能性を示唆しており、その効果を期待するには、最低でも1日1g以上のDHA・EPAを1年間以上摂取する必要があると考えられます。

なお、DHA・EPAは脂質ですので十二指腸から吸収されるときには胆汁酸が必要です。そのような理由から、DHA・EPAは食品として摂取することをおすすめします。サプリメントとして摂る場合は食後に摂る必要があります。

最近の研究では、認知症の発症は食習慣の偏りだけではなく、多くの生活習慣とも深くかかわっていることが報告されています。中高年期での軽度な運動や充足した睡眠、さらには積極的な社会活動への参加や、趣味・脳トレなどの知的活動なども、認知症の予防や進行の遅延に有効です。

橋本 道男(はしもと みちお)先生プロフィール

島根大学医学部特任教授

専門は脂質栄養学、神経科学、循環生理・薬理学。

主な研究テーマは、多価不飽和脂肪酸の機能性の解明と医療応用、

認知症予防・改善法の確立など。

主な著書・共著に、「Docosahexaenoic Acid and Cognitive Dysfunction.」(2011年)

「アルツハイマー病予防食品素材と加工食品の開発ーω3系脂肪酸」(2012年)

「油脂・脂質・界面活性剤データブック」(2012年)など



◇ Every DHA推進委員会とは

Every DHA推進委員会は、DHA・EPAを様々な食品からおいしく無理なく摂取できる新しいライフスタイルを実現することを目的として、世界で初めて「安定化DHA・EPA」を開発した不二製油株式会社(本社:大阪府泉佐野市住吉町1番地)が中心となり運営しています。当委員会では、DHA・EPAに関する基礎知識や最新ニュースなどを発信していきます。

※Every DHA推進委員会HP:<http://www.everydha.com/>

◇ 安定化DHA・EPAとは

DHA・EPAは生活習慣病や心疾患、認知症予防などへの効果が期待されています。不二製油では、加工油脂メーカーとして数十年以上前から「健康油脂」の開発をテーマとして追い続け、酸化劣化が極めて早いDHA・EPAの安定化に世界で初めて成功しました。

今後「安定化DHA・EPA」を配合した食品が普及していくことで、生活の中で不足しがちなDHA・EPAを、いつもの食事を通しておいしく無理なく摂取することが可能となります。