

「認知機能低下に関する意識調査」について

～新型コロナウイルスの影響による生活変化で、高齢層の記憶力低下を招いている可能性あり～

キリンホールディングス株式会社（社長 磯崎功典）は、9月の「世界アルツハイマー月間」※に合わせ、2021年8月11日（水）～15日（日）の5日間、一般消費者 5,345人に対して認知機能についての意識調査を行いました。

※「国際アルツハイマー病協会」（ADI）は、世界保健機関（WHO）と共同で毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定し、アルツハイマー病等に関する認識を高め、世界の患者と家族に援助と希望をもたらす事を目的に認知症の啓蒙を実施しています。また、9月を「世界アルツハイマー月間」と定め、様々な取り組みを行っています。

キリングroupは、自然と人を見つめるものづくりで、「食と健康」の新たなよろこびを広げ、こころ豊かな社会の実現に貢献します。

トピックス

■ 認知症に対する知識について

- ・周囲に認知症／認知機能低下者が「いる」と回答する比率は全体で 39%。高齢化が進む中で、半数弱が感じている問題になっている。
- ・一方で認知症について「大変よく／知っている」という割合はさほど高くないものの、65歳を超えると5人に1人が発症する事は60代から認識が高くなっている。（知識は少なく）漠然とした不安を感じている層がいることがうかがえる。
- ・認知症のリスク低減方法としては「他者と交流」「知的活動」が上位。「食生活の改善」で50%程度の認知だが、「乳製品」「カマンベールチーズ」など具体的な食材になると認知が大きく下がる。一方で、カマンベールチーズの効果を知っている人は、食習慣も高く、食による手軽な認知改善効果のニーズがうかがえることが分かった。

■ 認知機能に対する意識・行動について

- ・加齢による認知機能の低下は年代に関わらず、9割程度の方が知っている一方、40代からの認知機能低下については、全体の44%の認識に留まっている。
- ・認知機能低下の予防の必要性は、全世代で95%以上の方が認識しているものの、実際に行動を起こしている人は少ない。予防に対して「自分はまだ大丈夫」といった意識が働いている可能性が高い。
- ・認知機能低下の予防としては、より自然なもの、より手軽なものへの期待が高く、食による予防ニーズがうかがえる。

■ 直近の生活変化と記憶力低下について

- ・新型コロナウイルスの影響で、「人との交流」が減り、「家の時間」が増えたことにより、高齢層を中心に、記憶力の低下を招いている可能性がある。直近、「コロナフレイル」という言葉が注目を集めているが、体力低下のみならず「記憶力低下」にもケアが必要になってくる可能性が高い。

調査概要

- 1. 対象：全国 20 歳以上の男女 有効回答数 5,345 名**
- 2. 調査方法：インターネット調査**
- 3. 調査期間：2021 年 8 月 11 日（水）～8 月 15 日（日）**

※四捨五入のため、合計値が必ずしも一致しない場合があります。

（本件お問い合わせ先）

キリンホールディングス株式会社 コーポレートコミュニケーション部

東京都中野区中野 4-10-2 中野セントラルパークサウス Tel: 03-6837-7028 E-Mail:kirin-cc@kirin.co.jp

（お客様お問い合わせ先）

キリンホールディングス株式会社 お客様相談室（フリーダイヤル）0120-770-502

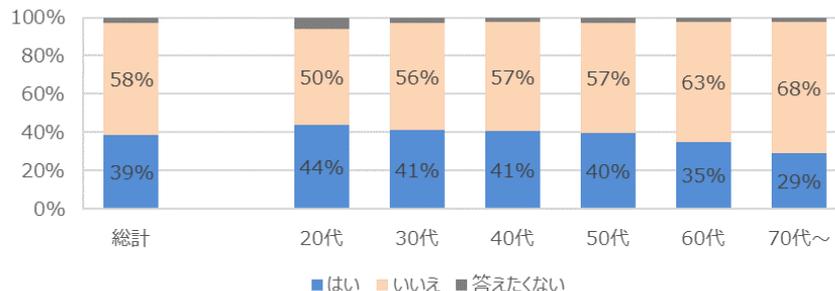
企業情報 Web サイト <https://www.kirinholdings.com/> 商品・サービス情報 Web サイト <https://www.kirin.co.jp/>

調査結果

■ 認知症に対する知識について

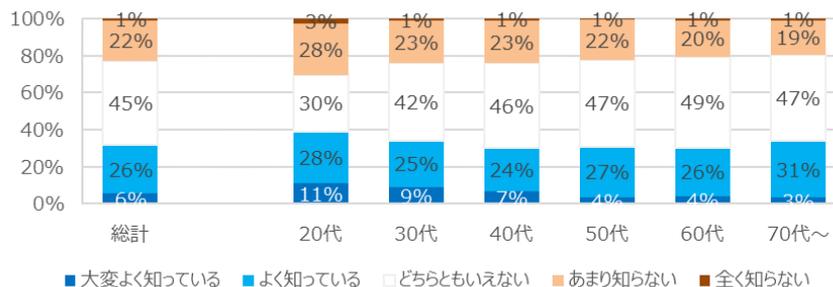
(1) あなたの周りで、認知症と診断された方や、認知機能が低下していると感じる方はいらっしゃいますか？

- ・全体では、39%が周りに認知症／認知機能低下者が「いる」と回答。年代別で見ると若年層ほど「いる」と回答する割合が多い一方、70代以上は3割未満となった。
- ・若年層ほど老化と認知症を同じと認識するが、高齢層は認知症と老化を明確に区別して認識している可能性がある。



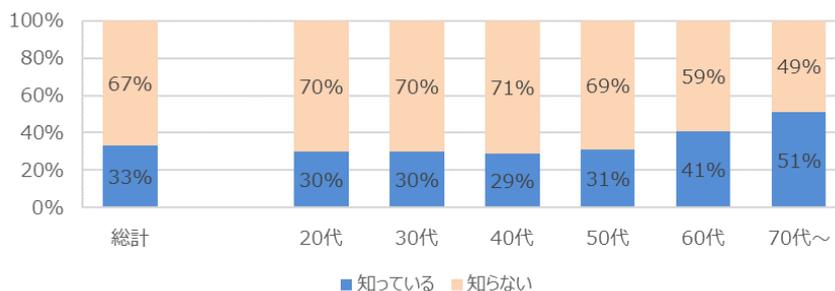
(2) 認知症（アルツハイマー含む）について、どれくらい知っていますか？

- ・全体では32%が「大変よく／知っている」と回答。
- ・高齢層でも、あまり比率は変わらず、認知症が身近な問題になりつつある層でも、知識が増える訳ではない。



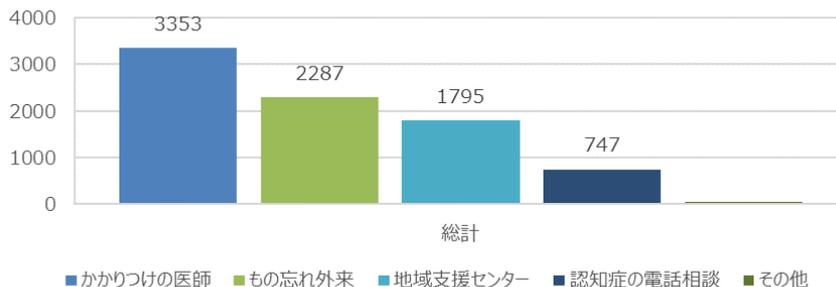
(3) 2025年に軽度認知機能障害は584万人、認知症は730万人まで増加し、65歳以上の高齢者のうち5人に1人が認知症を発症するという推計があることを知っていますか？

- ・20代から50代までは「知っている」という回答した方は、ほぼ3割で一定しているが、60代以降、「知っている」という回答した方が増える傾向にある。
- ・(2)の設問より、高齢層は認知症について詳しく知っているわけでは出ないが、発症のリスクは認識しており、不安を感じている層が一定数いることが考えられる。



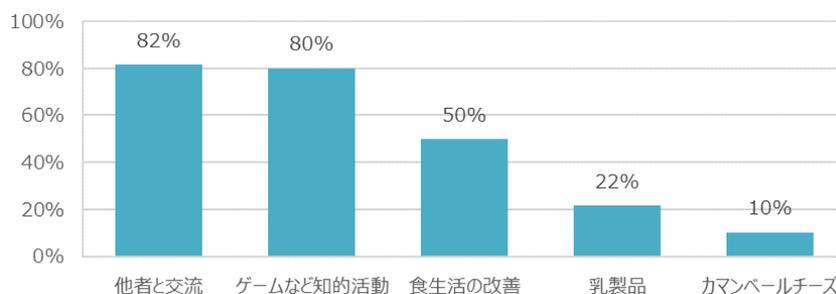
(4) 認知症を発症した場合の相談先として、知っているものを教えてください。(複数選択可)

・相談先としては、「かかりつけ医」が最も多いが、専門機関としての「もの忘れ外来」も次に高くなっている。



(5) 認知症のリスク低減、認知機能維持に効果のあるものとしてご存知のものはありますか？(複数選択可)

・「他者と交流」「ゲームなど知的活動」など、直接的に脳を活用する行動の認知は高い。
 ・一方で、間接的に脳に働くイメージとなる「食生活の改善」では50%の認知となった。具体的な食材の「乳製品」「カマンベールチーズ」になると22%、10%と認知は低くなる。

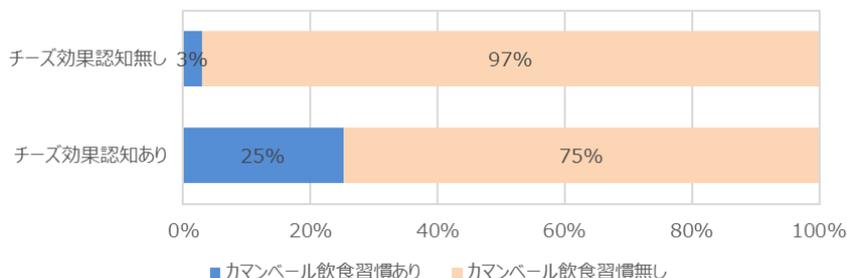


(6) カマンベールチーズを毎日食べる習慣はありますか？

・カマンベールチーズの食習慣がある方は5%。
 ・設問(5)・(6)をクロスさせると、認知症のリスク低減として「カマンベールチーズ」効果を認知している方は、習慣的にカマンベールチーズを食している率が高く、意識的に摂取していると想像される。
 ・カマンベールチーズの食習慣は5%と低いが、認知症のリスク低減効果が見込まれ、手軽に摂取できるものがあれば、今後伸長の可能性がある。



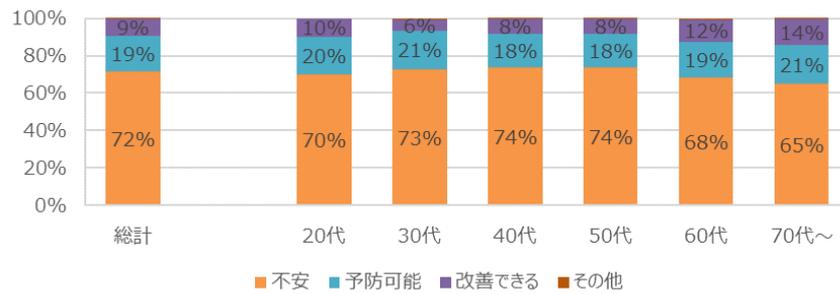
(5) 「カマンベールチーズ効果」を認知している × (6) カマンベールチーズの食習慣あり



■ 認知機能低下に対する意識・行動について

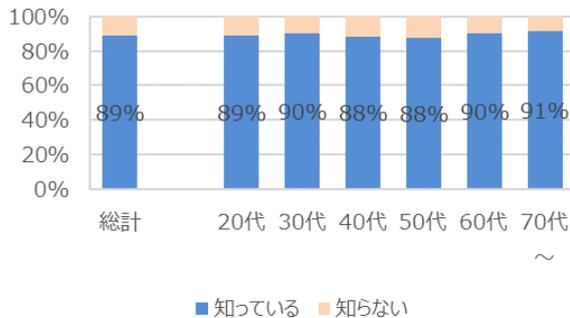
(7) 認知機能の低下に対してどのようなイメージを持っていますか？

・「不安」のピークは 40 代、50 代。年代が上がる「予防可能」「改善できる」の割合が上昇する。



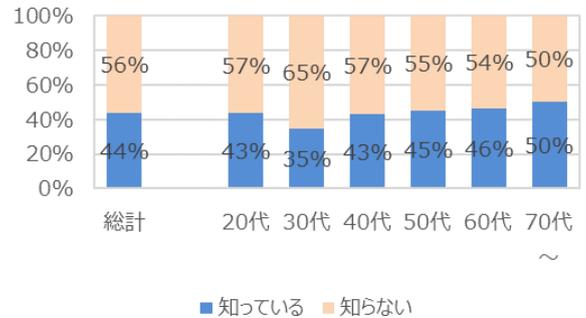
(8) 認知機能の低下は加齢に伴って進行することを知っていますか？

・加齢による認知機能の低下は年代に関わらず、9割程度の方が知っている。



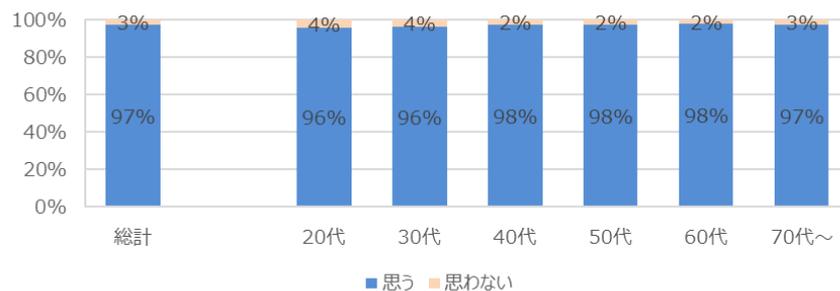
(9) 認知機能の低下は 40 代から始まることを知っていますか？

・一方、40 代からの認知機能低下については、全体で 44%の認識となっており、半数以上の方が知らない。



(10) 認知機能低下の予防は必要だと思いますか？

・予防必要性は全世代で非常に高い割合で認識している。



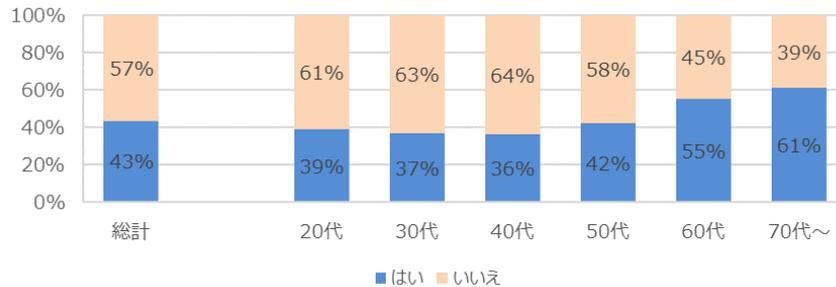
(11) 認知機能の低下のうち、特に気になるものは何ですか？（複数選択可）

・最も気になるものは「記憶力」で、記憶力の低下に対するニーズが高いことが分かる。その次に「判断力」、「言語能力」が続く。50 代以上でも、同様の傾向が見られる。



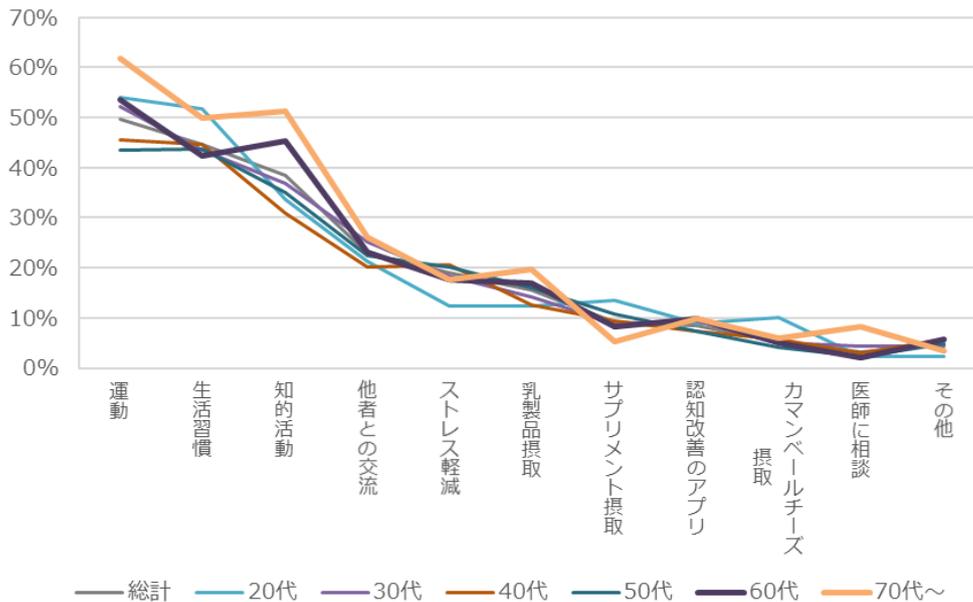
(12) 記憶力低下予防のために取り組んでいることがありますか？

- ・年代が高くなる程、記憶力低下予防に取り組んでおり、60代を超えると半数以上が取り組んでいる。
- ・一方、(10)の設問では、予防の必要性を全世代で95%以上の方が認識しているのに対し、実際に予防に取り組んでいる方は少ないことが分かる。
- ・予防に対して「取り組むべきだと思っているが面倒」、「自分はまだ大丈夫」といった意識が働いている可能性が高い。特に設問(9)の通り、40代から認知機能が低下することはあまり知られておらず、40代で予防に取り組んでいる方は20代、30代とほぼ変わらず、4割未満となっている。



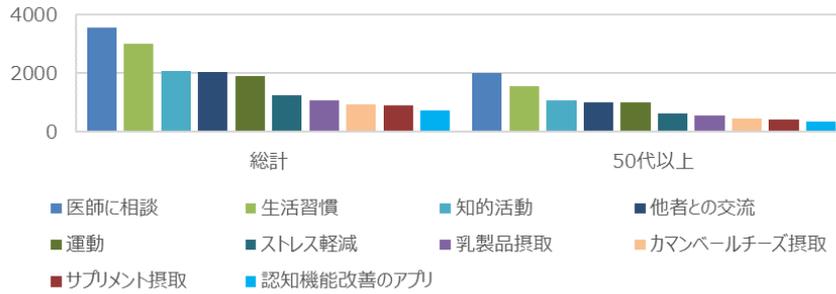
(13) (12)の設問で、「はい」を選択した方にお聞きます。記憶力低下予防のために取り組んでいる内容を教えてください。(複数選択可)

- ・全体では「運動」「生活習慣」が高い。
- ・60代以上では、他世代と比較し「知的活動」が高く、意識的な取り組みが伺える。また「乳製品摂取」が高めになっている一方、「サプリメント接種」が低く、より自然な方法での予防取り組みが好まれている。



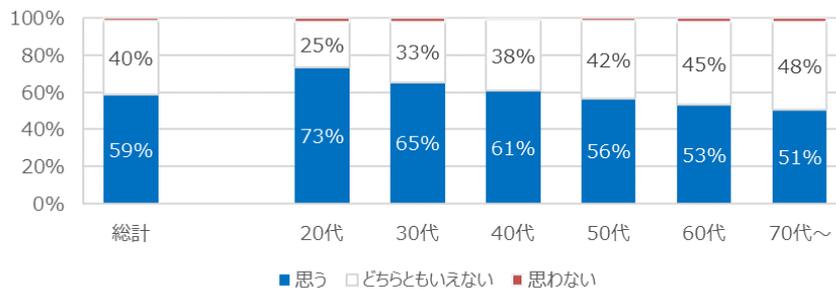
(14) 自分や家族に認知機能の低下が見られた場合、どのような対応をしますか？（複数選択可）

- ・「医師に相談」が最も多い一方、「生活習慣」の改善や、「知的活動」、「他者との交流」など自らの行動・習慣を改善させて、認知機能の低下に対応しようとする方も多い。
- ・「認知機能の低下」がより身近な問題になる 50 代以上でも、同様の傾向が見られる。



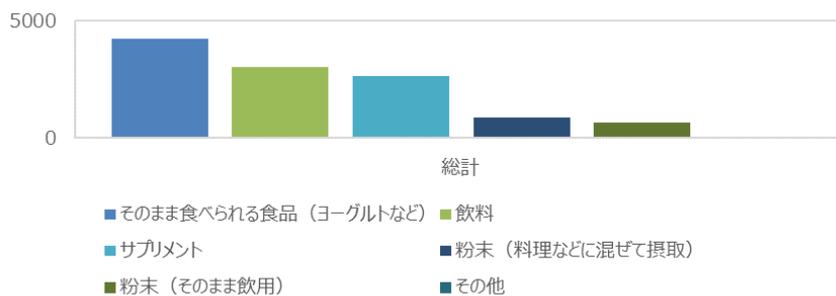
(15) 食や食成分が認知機能改善に効果があると思いますか？

- ・全体では、半数以上の方が食や食成分で認知機能改善に効果があると思っており、若い年代ほど顕著である。
- ・(14) の設問では「医師に相談」が最多であったが、「医師に相談」する程では無いが、不安が出てきた若年層に対しては、食での対応が負担も低く、継続的な取り組みになる可能性が高い。



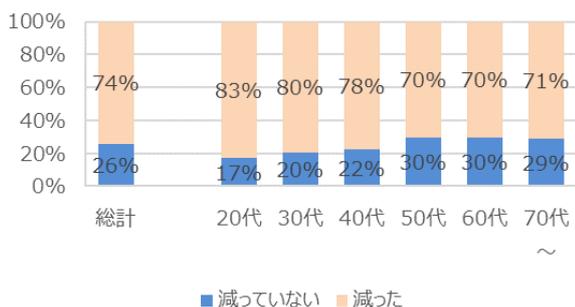
(16) 食や食成分で認知機能改善に取り組む場合どのような形でとりたいですか？（複数選択可）

- ・食で認知改善に取り組む方法は「そのまま食べられる」「飲料」が高く、日常生活で負担が無く摂取できる方法が望まれている。

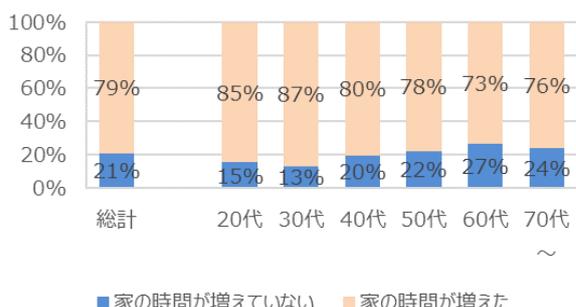


■直近の生活変化と記憶力低下について

(17) 直近 1 年間で人と直接会って、交流する機会が大きくなりましたか？



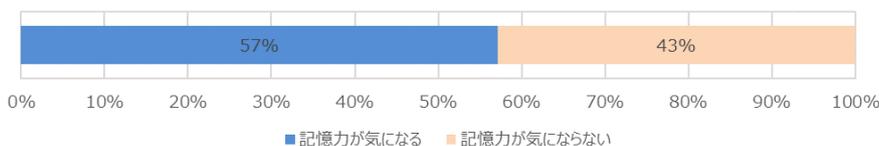
(18) 直近 1 年間で外出の機会が大きく減り家で過ごす時間が増えましたか？



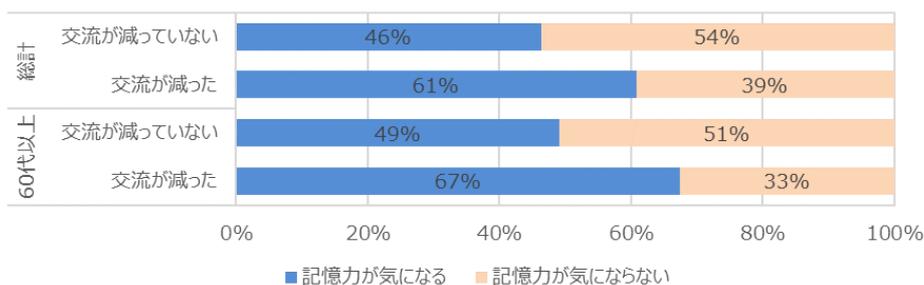
- ・新型コロナウイルスの影響もあり、全世代で直近 1 年は、「人との交流」が減り、「家の時間」が増えている。若年層と比較し、高齢層でその傾向がやや強い。

(19) 最近人の名前が思い出せなくなったり、今までなかったようなうっかりミスをするなど記憶力の低下が気になることがありますか？

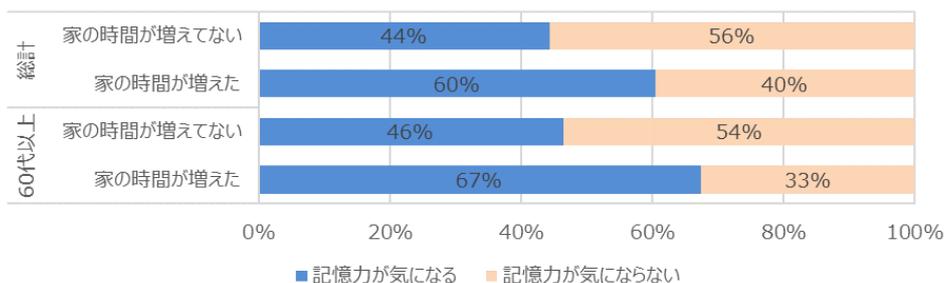
- ・記憶力の低下が気になる方は半数程度いる。
- ・設問 (17) ・ (18) とクロスさせると、交流が減った層、家の時間が増えた層に、記憶力の低下が気になる方が多く、特に 60 代以上では多くなっている。
- ・新型コロナウイルスの影響で、「人との交流」が減り、「家の時間」が増えたことにより、高齢層を中心に、記憶力の低下を招いている可能性がある。直近、「コロナフレイル」という言葉が注目を集めているが、体力低下のみならず「記憶力低下」にもケアが必要になってくる可能性が高い。



(17) 人との交流機会 × (19) 記憶力の低下

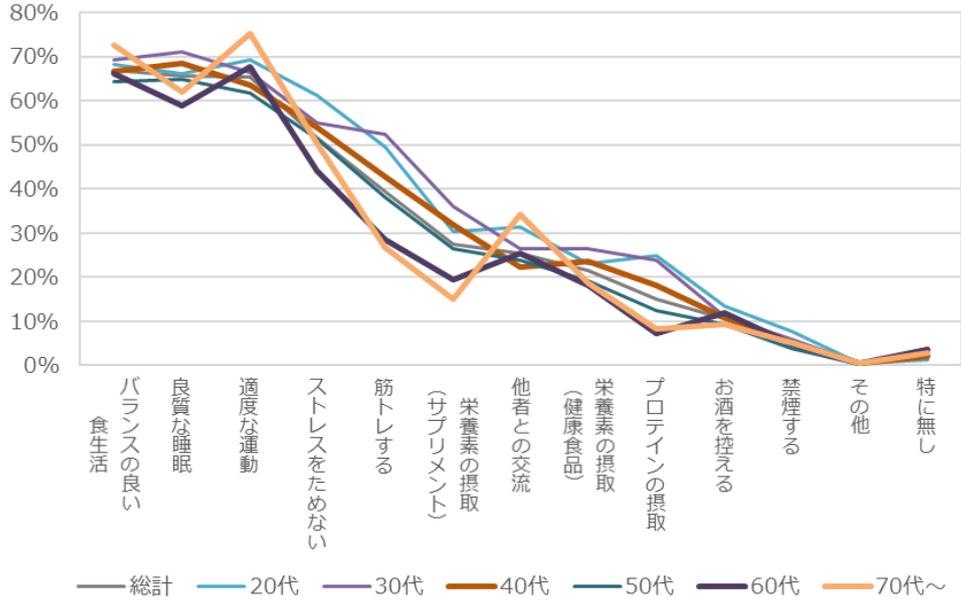


(18) 家で過ごす時間 × (19) 記憶力の低下



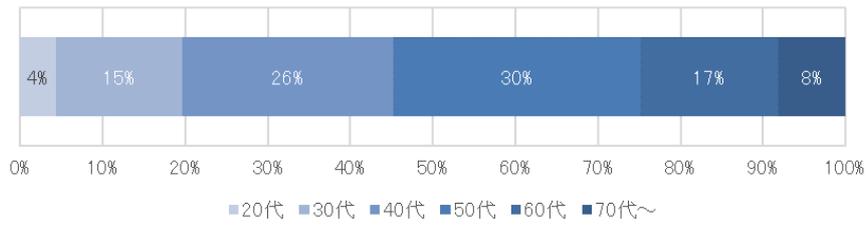
(20) 今関心があることを教えてください。(複数選択可)

- ・「バランスの良い食生活」、「良質な睡眠」、「適度な運動」が全世代で上位となった。
- ・60代、70代はほぼ同じような傾向になっており、他世代と比較し、「適度な運動」、「他者との交流」が高い。
- 一方、「筋トレする」、「栄養素の摂取（サプリメント）」、「プロテインの摂取」が低い。
- ・高齢層にとっての健康・活力維持は、「筋トレ」や「サプリメント」ではなく、家で過ごす時間の増加など新型コロナウイルスの影響によって変化の生じた「適度な運動」や「他者との交流」であると考えられる。

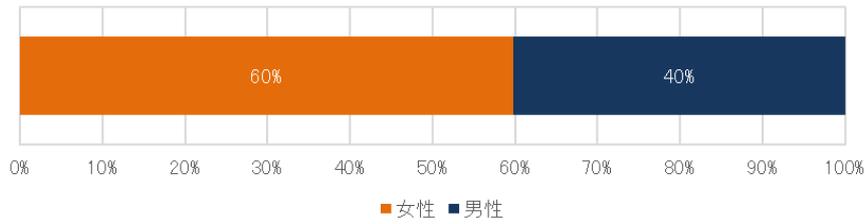


■調査対象者 N=5345

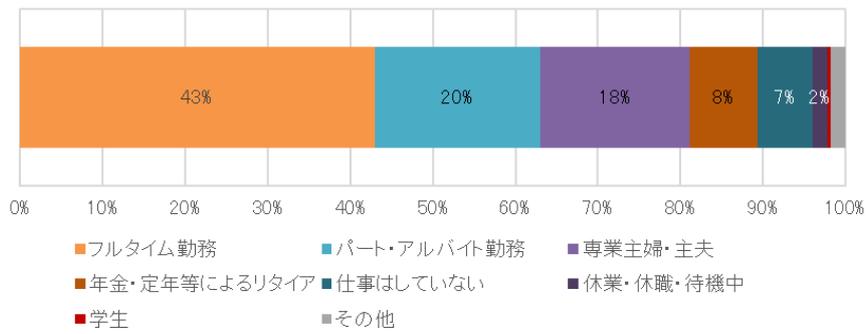
・年代別



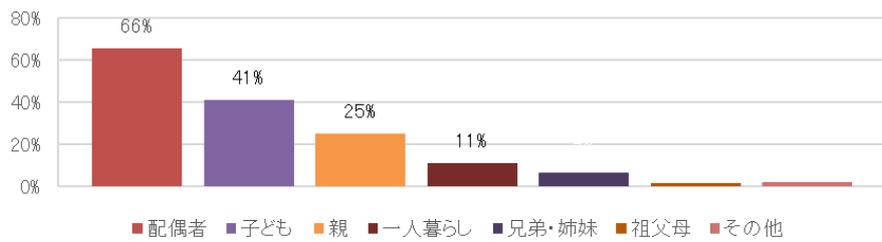
・性別



・職業別



・同居状況（複数回答可）



以上