

## <参考資料①> 伊藤園「50～79歳の男女600人に聞く、認知機能に関する意識調査」

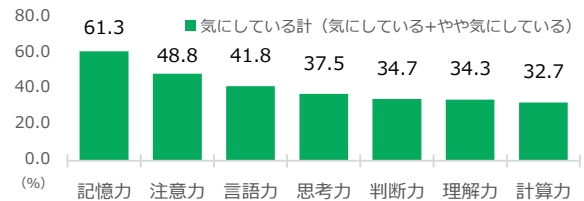
「ITO EN MATCHA PROJECT」の始動にあたり、全国の50～79歳の中老年男女600人を対象に認知機能に関する調査を行いました。主な結果は以下のとおりです。

### ■多くの方が日常的に認知機能を気にしている

認知機能とは「記憶力」や「注意力」など、理解、判断、論理などに関わる人間の知的機能のことをいいます。改めて日々の生活のなかで気にしているそれぞれの知的機能について聞いてみたところ、すべての能力に対して3割以上の方が、日常的に気にしていることがわかりました [図1]。

【図1】 日常的に気にしている認知機能

Q.あなたは毎日の生活のなかで、以下の能力を気にしていますか？  
(対象 n=600)

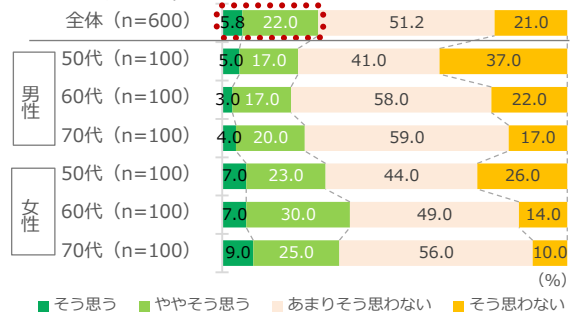


### ■コロナが「認知機能の低下に影響を及ぼす」と約3割が回答

新型コロナウイルス感染拡大（以下 新型コロナ）によって外出自粛など、これまでと違った行動や生活スタイルが求められます。こういった新型コロナの影響が、認知機能全体の低下に影響していると思うかと聞くと、約3割が「影響していると思う」（そう思う・ややそう思う計 27.8%）と答え、60代女性（そう思う・ややそう思う計 37.0%）・70代女性（そう思う・ややそう思う計 34.0%）は3人に1人が認知機能全体の低下に新型コロナの影響があると考えています [図2]。

【図2】 外出自粛や新しい生活様式は認知機能の低下に影響しているか

Q.新型コロナによりこれまでと違った行動や生活スタイルが求められる変化は、ご自身の認知機能全体の低下に影響していると思いますか？  
(対象 n=600)

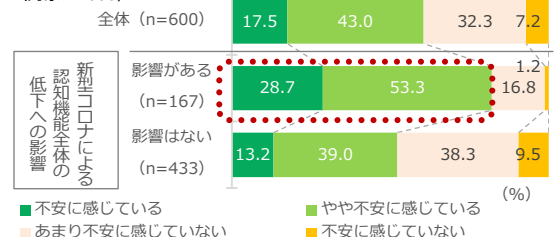


### ■「認知症」への不安は約6割、新型コロナによる「認知機能低下」への影響にも不安が

将来、自分が認知症になることへの不安について聞くと、全体の6割が「不安」（不安を感じる・やや不安を感じる計 60.5%）と回答。新型コロナが認知機能の低下に影響があると答えた人では82.0%（不安を感じる・やや不安を感じる計）と、新型コロナが認知症への不安を高めていることがわかりました [図3]。

【図3】 将来認知症になることへの不安

Q.あなたは将来、ご自身が認知症になることを不安に感じていますか？  
(対象 n=600)

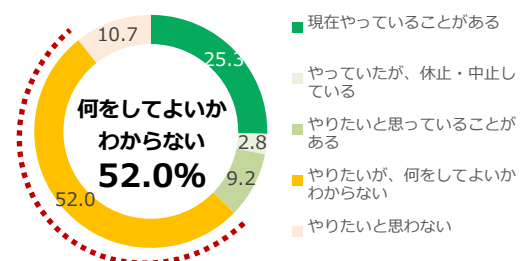


### ■認知機能に不安を抱えながら、半数以上が「何をしてもよいかわからない」のが実態

中老年の約6割が将来の認知症に不安を感じている一方、認知機能の維持や予防するためにやっていることを聞くと、「現在やっていることがある」と答えたのは4人に1人（25.3%）で、半数は「この先やりたいと思っているが、何をしてもよいかわからない」（52.0%）と答えました [図4]。将来の認知症への不安があり、認知機能の維持・予防のために何らかのケアを望んでいるものの、どうしていいのかわからない、というのが中老年のリアル、と言えます。

【図4】 認知機能の維持・予防のためにやっていること

Q.ご自身の認知機能を維持したり、低下の進行を緩やかにしたりするために、やっていることはありますか？ (対象 n=600)



【調査概要】 ※本調査では小数第2位を四捨五入しているため、数字の合計が100%とならない場合があります。

■実施時期：2020年10月26日（月）～10月28日（水） ■調査手法：インターネット調査

■調査対象：全国の50～79歳の男女600人

## <参考資料②>

### 認知症予防・治療の第一人者・朝田隆先生に聞く、「認知機能の低下と対策について」

#### ■ 認知機能とは、日常生活に不可欠な知的機能のこと

理解、判断、論理などの知的機能のことを認知機能といい、認知機能を働かせることで、外部から取り入れた情報を記憶したり、理解したりすることができます。認知機能の低下によって、日常生活に支障をきたす状態を認知症といい、日本の認知症患者数は年々増加しており、2025年には65歳以上の3人に1人が、認知症またはその予備軍と推測されています。

#### ■ 認知機能の低下は自分では気付きにくく、物忘れが顕著になる前から「注意力」が低下することも

認知機能の低下は、自分では、なかなか気付きにくいものですが、周囲の人にとっては「物忘れ」が目立つことがひとつのサインになります。しかし、本当は一番危ないのは、物忘れよりも注意力が低下して、非常にケアレス状態になることです。実は、物忘れが顕著になる以前から、「注意力」の低下が始まっていることもあります。「注意力」はすべての認知機能の基盤で、周囲の刺激を受け入れながら、目的のために一貫した行動をするための機能です。「注意力」や、変化する状況に応じて適切に正確さに処理する「判断力」などが低下すると、以前できていたことがうまくできなくなります。

#### ■ なるべく早く兆候を見つけて進行していかないように予防していくことが大事

認知症はある日突然発症するのではなく、年単位で進行します。認知症には至っておらず日常生活は送れているけれど、年相応というよりは物忘れが目立ってきたという健常と認知症との間、いわゆるグレーゾーンの段階であれば、認知機能の低下を抑制することや健常な状態に回復できるという報告もあり、なるべく早く兆候を見つけて進行していかないように予防していくことが大事です。

今回の調査では、6割の人が将来の認知症に不安を感じていますが、半数の人は「何をしてもよいかわからない」と答えています。わからないから何もしないのではなく、運動習慣やバランスの良い食事、適切な睡眠、余暇活動や社会参加など、認知症の予防につながる行動を心がけてみましょう。新しい生活様式のなかにおいてもできることをみつけて、楽しく新鮮な刺激がある生活を送ることが、脳への刺激となり、認知機能低下の抑制につながります。

#### 朝田 隆（あさだ・たかし）先生

認知症の早期発見、早期治療に特化した「メモリークリニックお茶の水」理事長・院長。  
東京医科歯科大学客員教授。筑波大学名誉教授。医学博士。

認知症の高齢者は2012年時点で推定462万人 予備軍は400万人であることを明らかにした厚労省研究班の代表者であり、40年近くに渡り、1万人を超える認知症および、その予備軍である軽度認知障害（MCI）の治療に従事し、認知症の理解や予防の啓発活動を続ける認知症予防、治療の第一人者。

