

【70.1%もの人が何もしてない！】

生活習慣を改善するだけで！最新認知症予防対策情報

株式会社山田養蜂場(本社：岡山県苫田郡鏡野町市場、代表取締役：山田英生、以下山田養蜂場)は、首都圏在住の928人に対して「認知症」に関する意識調査を実施しました。

その結果、男性は60代から、女性は40代からもの忘れを自覚し始める一方、自覚があっても予防や改善対策についてはなにもしていない人が大半だということも判明しました。

2019年6月20日に発表された警視庁の『平成30年における行方不明者の状況』によると、2018年に認知症が原因で警察に行方不明届が出された人は、前年より1064人多い1万6927人で、6年連続で過去最多を更新。その数は統計を取り始めた12年のなんと1.7倍です。超高齢者社会とも言われている日本。認知症はもう他人事ではありません。

【調査サマリー】

- ・ 男性は60代から、女性は40代から「もの忘れ」を自覚し始める。
- ・ 認知症を「怖い」と思っている人は全体の約6割。
- ・ 認知症予防・改善対策をいない人は全体の70.1%にも上る。

男性は60代から、女性は40代から「もの忘れ」を自覚し始める

13歳から74歳までの対象者に、「もの忘れ」の自覚有無を調査したところ、男性は60代から、女性は40代から「もの忘れ」を自覚し始めるということが分かりました。この結果は、男女の就業率とも比例しており、20代までは男女ともに就業率が高く、女性は出産のため就業率が低下する頃に「もの忘れ」を自覚し始め、男性は定年などで就業率が下降傾向となる60代から、「もの忘れ」を自覚し始める可能性が示されました。

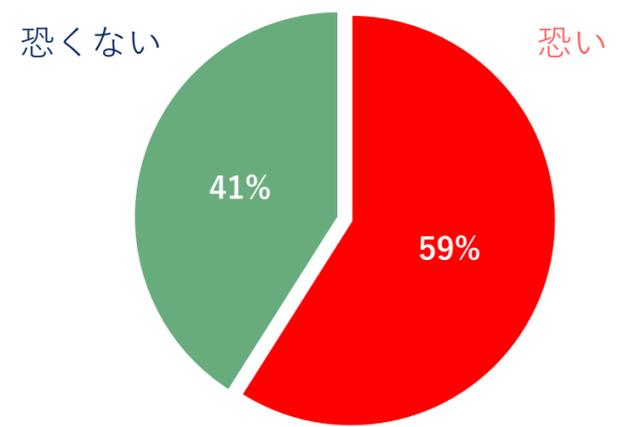
13～74歳における「もの忘れ」の自覚有無



## 認知症が怖いと思うか

### ・40代以上の約6割が、認知症は「怖い」と思っている

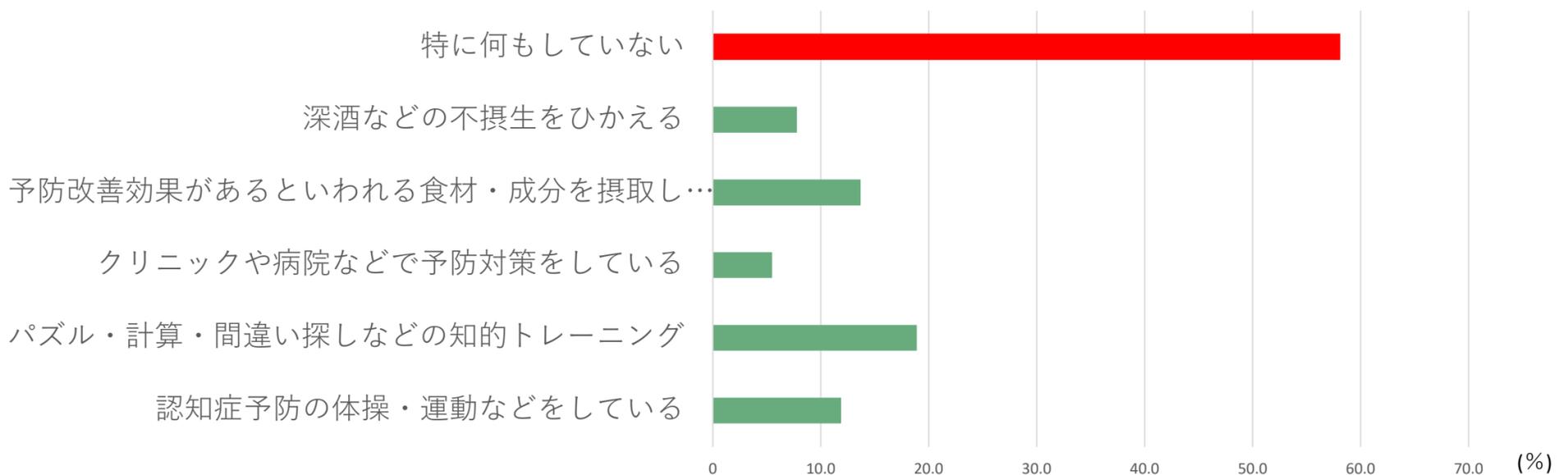
「もの忘れ」の自覚有無に関わらず、認知症に対しては、約6割の人が「怖い」という印象を持っているという結果でした。



### ・自覚があっても、怖いと思っても、58.1%の人が何もしていない

このように、女性は40代から「もの忘れ」の自覚があり、男女ともに40代以上の方の約6割が認知症に対して怖いと思っていることが分かりました。しかし、認知症予防に関しては、「特に何もしていない」と答える人が58.1%と大多数を占める結果になりました。

40～74歳のうち認知症を「怖い」と思っている人の認知症予防方法



#### 【調査概要】

- ・データ：JNNデータバンク調査
- ・調査手法：エリアサンプリングによる一般生活者を対象とした訪問留置回収法および郵送法によるアンケート調査
- ・調査数：928サンプル
- ・調査エリア、時期：首都圏、2018年11月および2019年2月
- ・対象年齢、性別：13～74歳の男女

## 実はちゃんと知らない？最新情報！リコード法で認知症は予防の可能性あり

認知症を恐れている中高年が多いにも関わらず、何もしていない人が多いというのは、「普段の心がけで予防ができる」という認識がまだまだ浸透していない結果だと言えます。確かに少し前までは、認知症は原因も分からず、予防法も治療法もないと思われていました。

しかし昨今では、『リコード法』と呼ばれるアルツハイマー型認知症に対する治療・予防システムが話題になっています。これは、神経変性疾患の世界的権威であるアメリカのデール・ブレデセン医師が開発したもので、食事や睡眠など生活習慣の改善を中心に行うものです。これまで認知症は単一的な病気と認識されていましたが、実は一人ひとり発症の原因が異なることが明らかにされ、その人に合ったオーダーメイド型の予防・治療を行うという画期的な方法として注目されています。現在、日本でもリコード法に基づいたサプリメント開発が進んでいます。

認知症の自覚症状がある人もない人も、身近な生活習慣を見直して、楽しい老後に備えましょう。