

+ 医知創造ラボ

認知症の45%は 予防できるかもしれない

ランセット委員会が示した「14の危険因子」をやさしく解説

監修: 神経内科・総合内科専門医 Lancet 2024

認知症は、 避けられない老化なの？

結論

いいえ。世界全体では約45%が、
14の危険因子への対処で予防・遅延できる可能性があります。

- この動画でわかること **AGENDA**

3つのポイントで、すっきり理解

1 14の危険因子とは？

年代別に効き方が違う

2 2024年に加わった2つの新因子

高LDLコレステロールと視力低下

3 年代別・今日からできること

何歳から始めても意味がある

■ KEY NUMBER

45%

認知症のおよそ半分近くは、14の危険
因子への対処で予防・遅延できる可能性

Livingston G, et al. Lancet 2024(認知症予防委員会報告)

「修正可能な危険因子」 って、どういう意味？

遺伝や加齢は変わりませんが、生活習慣や治療で**変えられる(修正できる)**要因のことです。各因子には「もしなくなれば認知症を何%減らせるか」を示す割合がついています。

ここだけ覚えればOK

この割合は**社会全体の話**。「あなた個人が必ず認知症になる確率」ではありません。

14因子は年代で3つに分かれる

5%

早年期(～18歳ごろ)

教育歴の短さ(1因子)。学びが脳の予備力を育てます。

30%

中年期(18～65歳ごろ)

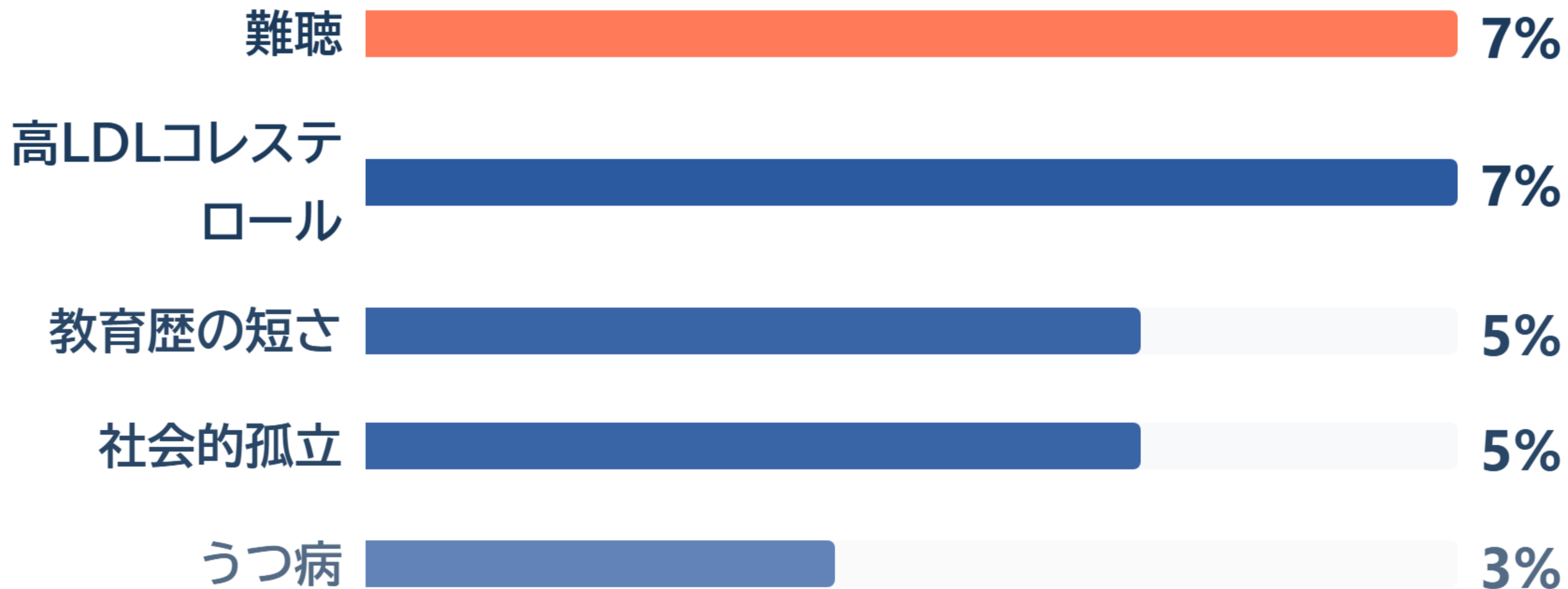
難聴・高LDL・血圧・運動など10因子。最も対策できる時期。

10%

晩年期(65歳～)

社会的孤立・大気汚染・視力低下の3因子。

影響が大きい因子トップ5



中年期の生活習慣でできること

因子	できること	PAF
高血圧	中年期から血圧を管理する	2%
糖尿病	血糖を整える	2%
喫煙	禁煙する	2%
運動不足	歩く習慣など、体を動かす	2%

その他の因子

因子	できること	PAF
頭部外傷	ヘルメットなどで頭を守る	3%
大気汚染	換気・空気の悪い日の工夫	3%
肥満	適正体重を保つ	1%
過剰な飲酒	お酒を控えめにする	1%

2024年、危険因子が増えた

2020年版

12因子で
約40%



2024年版

新たに2因子追加
14因子で約45%

高LDLコレステロール (PAF 7%)

LDLは「悪玉コレステロール」とも呼ばれ、動脈硬化に関わります。とくに**中年期**に高い状態が、後年の認知症リスクと関連すると報告されました。

できること

健診で指摘されたら放置しない。食事・運動、必要なら医師と相談して薬で管理を。

未矯正の視力低下 (PAF 2%)

「未矯正」とは、メガネや治療で本来は見えるようにできるのに放置されている視力低下のこと。白内障手術などで視力を取り戻せるケースが多く含まれます。

できること

見えにくさを「年だから」とあきらめない。眼科で相談し、視力を整えることが脳も守る。

中年期にできること

- ✓ 血圧・LDL・血糖を健診で放置しない
- ✓ 聞き返しが増えたら難聴を早めにケア
- ✓ 運動の習慣・禁煙・お酒は控えめに

晩年期にできること

- ✓ 人とのつながりを保つ(会話・地域活動)
- ✓ 視力・聴力を整える(手術・メガネ・補聴器)
- ✓ 大気汚染・受動喫煙を避ける

数字を誤解しないために

× 「45%」は自分一人の発症確率だ

○ 社会全体で減らせる割合のこと。因子は重なり合い、何歳からの対策でも意味がある

今日の3つの持ち帰りポイント

01

認知症は運命ではない

14の危険因子への対処で、約45%は予防・遅延できる可能性があります。

02

2024年は新たに2因子

高LDLコレステロールと未矯正の視力低下。どちらも対処しやすい因子です。

03

何歳からでも遅くない

難聴ケア・血圧・つながり・視力。身近なことから始めましょう。



ご視聴にあたってのお願い

この動画は**一般的な情報提供**であり、診断・治療の
代わりにはなりません。

気になる症状があるときは**医療機関にご相談**くだ
さい。

+ 医知創造ラボ

役に立ったら、応援お願いします

出典: Livingston G, et al. Lancet 2024;404:572-628



チャンネル登録



高評価

毎週、暮らしに役立つ健康の話をお届けしています