



+ 医知創造ラボ

認知症は予防できる？

外来でできる生活指導を **6分** で解説



医知創造ラボ

監修：脳神経内科専門医

2026年7月7日

「認知症は防げない」と、 あきらめていませんか？

結論

生活習慣でリスクは下げられる。
外来で「何を指導するか」がカギです。

本日のアジェンダ

1 なぜ「外来指導版」か
予防を実践に落とし込む

2 外来でできる6つの柱
血管・聞こえ見え・運動・つながり・多因子

3 まとめと相談の目安
急な物忘れは受診を

CHAPTER

第1章

なぜ「外来指導版」か

修正できる因子は、 最大およそ45%

ランセット委員会2024は、難聴・高血圧・うつ・運動不足など**14の修正可能な危険因子**が、集団レベルで認知症の**およそ45%に関連する**と推計しました。ただしこれは人口寄与割合（理論値）です。

📝 ここだけ覚えればOK

予防＝「必ず防ぐ」ではなく、**発症を遅らせ、リスクを下げる**こと。できることから一つずつ。

6つの柱のエビデンス要約

柱	効果の要点・注意	位置づけ
①血管を管理	厳格降圧でMCIが減少（認知症は有意差なし）	原則
②聞こえ・見え	高リスク層で認知低下を抑制の可能性	感覚
③運動・禁煙・節酒	主要な修正可能因子。生活の中核	習慣
④つながり・気分	孤立・うつ・知的活動。うつは治療対象	心
⑤多因子でまとめて	多因子介入で認知機能の低下を抑制	合わせ技
全体像	14因子が集団で約45%に関連（理論値）	全体

CHAPTER

第2章

外来でできる6つの柱

血管を守ることは、 脳を守ること

高血圧・糖尿病・脂質・肥満の管理、とくに中年期が大切です。厳格降圧を検証した試験では**軽度認知障害（MCI）が減少**しました（認知症単独は有意差なし）。

⚠ ここに注意

高齢者は**下げすぎで立ちくらみ・転倒**のリスク。目標は主治医と個別に決めます。

聞こえ・見えを 放置しない

難聴・視力低下も修正可能な因子です。補聴器介入の試験では**全体では有意差なし**でしたが、**認知症リスクの高い人では認知低下を抑制する可能性**が示されました。

📄 患者さんへの伝え方

「聞こえにくさは**耳鼻科・補聴器**、見えにくさは**眼科**へ。放置しないことに意義があります」

動く・吸わない・ 飲みすぎない

身体活動・禁煙・節酒は主要な修正可能因子で、血管と全身の健康を通じて脳を守ります。個々の効果量は控えめでも、方向性は一貫しています。

📄 患者さんへの伝え方

「少し息が弾む運動を**無理なく続ける**。禁煙は**やめた時点から**役立ちます。お酒は控えめに」

つながりと 気分を守る

社会的孤立・うつ・低い知的活動も修正可能な因子です。交流・趣味・学びを保ち、うつを見逃さず治療につなげることが、外来での指導です。

📌 ここに注意

気分の落ち込みや意欲低下が**2週間以上**続くなら相談を。
「年のせい」で片づけないことが大切です。

どれか一つでなく、 まとめて

食事・運動・認知トレーニング・血管管理を組み合わせた多因子介入の試験（FINGER）では、認知機能の低下が有意に抑えられました。効果は中等度で、対象はハイリスク高齢者です。

📋 患者さんへの伝え方

「できることから一つずつ、**けれど複数を少しずつ**。生活全体を整えることが力になります」

その思い込み、大丈夫？

× サプリメントや脳トレをすれば認知症を防げる

○ 特定のサプリの確かな証拠は乏しい。食事・運動・つながり・血管管理をまとめて行う方が、認知機能の維持に役立つ

早めに相談する4つのサイン

！ ① 急な物忘れ

急に進んだ・生活や仕事に支障
(治療できる原因のことも)

！ ② 気分の落ち込み

意欲低下が2週間以上続く (うつ)

！ ③ 聞こえ・見えの低下

会話や生活に支障が出ている

！ ④ 転倒

頭を打った・くり返し転ぶ

📞 急な混乱・意識の変化・けいれんは119番を

今日の3つの持ち帰りポイント

01

できることから

一度に全部でなく、できることから一つずつ。

02

限界も正直に

45%は理論値。厳格降圧はMCIを減らすが認知症では有意差なし。断定しない。

03

まとめて取り組む

生活全体を整えることが、認知機能の維持に役立ちます。

この動画の参考資料 (1/2)

[1] Livingston G, et al. Lancet. 2024;404(10452):572-628.

ランセット委員会・14の修正可能因子

[2] Ngandu T, et al. Lancet. 2015;385(9984):2255-63.

多因子生活介入 (FINGER試験)

この動画の参考資料 (2/2)

[3] Williamson JD, et al. JAMA. 2019;321(6):553-561.
厳格降圧と認知 (SPRINT MIND)

[4] Lin FR, et al. Lancet. 2023;402(10404):786-797.
難聴介入 (ACHIEVE試験)

[5] 日本神経学会. 認知症疾患診療ガイドライン2017.
危険因子・予防

予防や治療のことは、主治医・かかりつけにご相談ください。

ご視聴ありがとうございました



概要欄をチェック
患者配布用ハンドア
ウトを配布中



チャンネル登録
脳神経内科の話題を
お届けします



高評価で応援
次回もお楽しみに

この解説が役に立ったと感じたら、高評価とチャンネル登録をいただけると励みになります。