

ZOSTER

■ EVIDENCE CHECK 研究の読み方

带状疱疹ワクチンで認知症も減る？

最新研究で分かったこと・まだ言えないこと

脳神経内科専門医 監修

「ワクチンを打った人は認知症が約2割少ない」 この数字、信じていいのか

ニュースで見た話

接種した人は 認知症の診断が少なかった

英国・オーストラリア・カナダで同じ方向の結果。医学の一流誌に相次いで掲載。

この動画で分かること

「関連」と「予防」は別の話

どこまで言えるのか、
どこからが未確定なのか。
数字の本当の大きさまで整理します。

3段階に分けて読む

確立していること

带状疱疹と 神経痛を防ぐ

国が定期接種にした理由。
認知症は目的に
含まれていない。

分かってきたこと

接種者に認知症の 「診断」が少ない

3か国で同じ方向。
ただし全て生ワクチン。

まだ言えないこと

認知症を「防ぐ」 かどうか

効果の大きさ、組換えでも、
日本人でも同じか。

この動画の流れ

01 带状疱疹の予防効果は確立している

02 認知症との関連を調べた研究と、2026年に加わったこと

03 本当にワクチンのおかげ？ 3つの別の説明

04 数字の本当の大きさと、今どう考えるか

带状疱疹の予防効果は確立している

生ワクチン

約6割

带状疱疹の発症を防ぐ効果（厚生労働省）。
接種は1回。

組換えワクチン

9割以上

接種後1年時点。5年後も9割程度を保つ。
接種は2回（厚生労働省）。

65歳の方は定期接種の対象。2025～2029年度は70～100歳の5歳刻みも経過措置で対象。
費用は自治体によって異なります。

CHAPTER 2 研究を読む

認知症との関連を調べた**主な研究**

生ワクチンの自然実験と、組換えワクチンの観察研究は分けて読む

「誕生日の前後」で接種資格が分かれた偶然を使う

ふつうの比較の弱点

「打った人」と「打たない人」は
元から違う

健康に気を配る人ほど接種する。
認知症が少ないのはワクチンのせい、
生活習慣のせい、区別できない。

自然実験の仕組み

誕生日が1週間違うだけで
資格の有無が決まった

英国ウェールズでは
生年月日で接種資格を線引き。
前後に生まれた人は
生活習慣がほぼ同じで、
くじ引きに近い比較ができる。

3か国の自然実験は同じ方向（全て生ワクチン）

英国ウェールズ

約3.5人 少ない

100人あたり・7年間。
相対では約20%減。

オーストラリア

約1.8人 少ない

100人あたり・約7年間。
かかりつけ医の記録で確認。

カナダ

約2.0人 少ない

100人あたり・約5年半。
州の制度差でも同じ方向。

数えているのは「認知症と診断された記録」。

接種資格のある人と無い人の比較で、接種した本人だけの効果ではない。

組換えワクチンは「観察研究」しかない

製剤の切り替えを利用

生から組換えへの移行前後を比較

組換えの方が診断までの期間が約164日長い。

「打たない人」との比較ではない。

米国の大規模比較

接種者は未接種者より診断が約3割少ない

GSK資金の研究。

生活習慣の差は完全には調整できない。

2026年・施設入所者

4年間で診断が約4分の1少ない

試験に似せた解析だが観察研究。GSK資金。

著者も

「偏りが残る」と明記。

主な研究を並べて読む

研究	ワクチン	デザイン	結果の読み方	資金
ウェールズ 2025	生	自然実験	100人中約3.5人少ない／7年	公的
オーストラリア 2025	生	自然実験	100人中約1.8人少ない／約7年	公的
カナダ 2026	生	自然実験	100人中約2人少ない／約5年半	公的
米国 2024	組換え/生	製剤移行の比較	診断まで約164日長い	不明
米国 2026	組換え	観察（マッチ比較）	診断が約3割少ない	GSK
米国 2026・施設	組換え	観察（試験模倣）	診断が約4分の1少ない／4年	GSK

2026年、研究は増えたが「因果」には届いていない

追加① 組換えワクチンの大規模観察研究が発表。ただし無作為化ではなく、対象は施設入所者。

追加② 13研究をまとめた解析でも「約3割少ない」方向。ただし研究間のばらつきが大きい。

追加③ カナダの論文には専門家から方法への疑義の手紙が2通掲載。内容は本動画では未確認。

進行中 組換えワクチンの無作為化試験が2026年に2件開始。主な結果は2029～2030年以降。

「認知症が少ない」に成り立つ、3つの別の説明

説明①

健康な人ほど打つ

接種者は他の病気や
死亡も少ない。
自然実験はこの偏りを
小さくできる。

説明②

診断が遅れただけ

数えているのは診断の記録。
予防か診断の先送りか、
自然実験でも
区別できない。

説明③

先に亡くなった人

認知症と診断される前に
亡くなる人の割合が
違えば、診断の数に
影響する。

生ワクチンの結果を組換えに当てはめてよいか

生ワクチン

自然実験の根拠は全てこちら

弱毒化したウイルスそのもの。
带状疱疹の予防効果は約6割。

組換えワクチン

日本で主に使われるが、 根拠は観察研究のみ

ウイルスの部品と免疫増強剤の組み合わせ。
仕組みが違うので、
同じ結果になる保証はない。

「組換えの方が認知症を防ぐ」と断定する記事がありますが、根拠は弱い側にあります。日本人を対象にした研究もまだありません。

「約2割減」は、100人中およそ3.5人

英国ウェールズ・7年間

100人中
約3.5人

接種対象になった人の方が、新たに認知症と
診断された人が少なかった

相対

「約20%減」「約3割減」。印象は大きい。

絶対

100人あたり約1.8～3.5人／5～7年。
実際の人数。

期間

「診断まで約164日長い」は
組換え対生の比較。減った人数ではない。

接種の理由は「带状疱疹を防ぐ」で十分

- 1 带状疱疹と神経痛の予防効果は確立している。これだけで接種を検討する理由になる。
- 2 認知症予防は保証されていない「おまけ」。期待して打つのはよいが、確約ではない。
- 3 答えが出るのは無作為化試験の結果が揃う2030年ごろ。
それまでは「関連はある・因果は未確定」。

まとめ：3段階で覚える

確立

带状疱疹と
神経痛を防ぐ。
65歳は定期接種。

関連

接種者に認知症の
診断が少ない。
3か国の自然実験で
再現。

未確定

防ぐのか、
どれだけか、
組換えや日本人でも
同じか。

ご視聴にあたって

情報

この動画は2026年9月時点の公開研究と厚生労働省の案内をもとにした一般向けの解説です。

判断

接種の可否や時期は、持病や体調によって異なります。
かかりつけの医師と自治体の窓口にご相談ください。

出典

参考文献の一覧と詳しい解説は、概要欄のブログ記事に掲載しています。

END

ご視聴ありがとうございました

チャンネル登録・高評価を よろしく願います

詳しい解説や参考文献は概要欄・ブログ記事をご覧ください