

ライフスタイルで

認知症発症率が変わる

群馬大学大学院保健学研究科
リハビリテーション学講座 教授

やまぐち 山口 晴保 / 認知笑亭 難題

認知症は高齢者の一五パーセントで四五〇万人、五年長生きすると倍増し、九〇歳代では過半数。約半数が死ぬまでに認知症になる。確実な予防法は、長生きしないこと。長寿と認知症はセットで考える。などなどシヨッキングなデータが並びますが、認知笑亭 難題こと山口先生が、ユーモアを交えその対策をお伝えします。

認知症って何だい

私は認知症のお話を一般の方にするときには、認知症って何だい（認知笑亭 難題）っていう芸名を使います。まあ、認知症という難しいテーマを、なるべく楽しく考えていただきたいなと思っています。以前、『ためにしてガッテン』という番組に出たとき、司会の志の輔さんが楽屋裏で、「先生、たばこ吸ってれば認知症にならないでしょうね」って言うから、「そうですね。たばこ吸ってらっしゃる方は、まあ、認知症になる前に死んじゃいますよね」とお話をしました。（笑）笑い事じゃなくて、本当です。どうせたばこを吸うなら、チェーンスマーカー、一日に

何箱も吸ったら、多分認知症になる前に寿命がきます。平成二五年六月に、認知症の全国調査をやったら、四六二万人もいるという数字が出ました。私が注目したのは、五歳ごとの年齢で何パーセントぐらいいるかという数字です。これを見ると、九五歳以上の方、八割が認知症です。なので、年取れば誰でもなれるのが特徴です。（図1）

ただし、七〇代前半では四パーセントなので、確実な認知症予防法は七五歳以上生きない、そうすれば、まずなりません。ところが、そこから五歳長生きをすると、認知症になる方はほぼ倍増します。さらに五歳長生きをすると、倍増するっていうふう

に、認知症って病気なのかそれとも老化なのかっていうと、どっちでもありません。病気といえば病気で、老化が一番のリスクです。ですから、その老化を止められれば、認知症にはならない。でも、老化って止まりますか。小学校では廊下は走っちゃいけないって教わりますが、走らないで、ゆっくりにはできます。それが予防法です。っていうようなことを、今日お話ししたいと思います。九五歳以上の

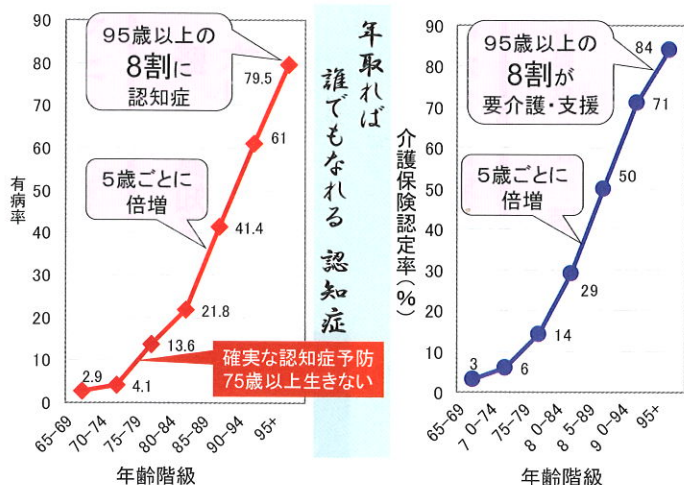


図1 認知症の有病率（実態調査）H25.6

方、やっぱり八割以上が、要介護、要支援です。因みに、この須賀川市、人口が七万七〇〇〇人くらいですが、介護保険で使われているお金、何億円ぐらいだと思います？一億円ぐらいだと思う人、手を挙げてみてください。一〇億円、じゃあ、五〇億円。（笑）もう笑い声ですよ。答えは五二億円です。須賀川市だけです。一人の高齢者がちよつと転んで大腿骨折りました。入院したり、特別養護老人ホームに入りました。そうすると、年間医療費も含めたら五〇〇万円近く給付がかかります。ですから、みんなが介護予防をしっかりして、使わないようにしなくてはなりません。

そして、長寿と認知症は残念ながらセット販売が基本です。ばら売りをしてくれたいんですけど