



独立行政法人労働者健康安全機構
奈良産業保健総合支援センター

奈良さんぽ

〒630-8115 奈良市大宮町1-1-32
奈良交通第3ビル3F

TEL: 0742-25-3100

FAX: 0742-25-3101

HP <https://www.naras.johas.go.jp>

Eメール info@naras.johas.go.jp

Vol. 61 2025年 春号

かわら版

生活習慣が認知機能に与える影響

産業保健相談員 篠浦 泰幾

(大阪ろうさい病院治療就労両立支援センター 作業療法士)

認知機能とは何か

認知機能とは、記憶機能、見当識(時間や場所、人物など周囲の状況を正しく認識する能力)、注意機能(注意力を維持したり、振り分けたりする能力)、実行機能(計画を立て、適切に実行する能力)、言語(言語を理解したり表出したりする能力)、知覚・運動(正しく知覚したり、道具を適切に使用したりする能力)、社会的認知(人の気持ちに配慮したり、表情を適切に把握したりする能力)と国立研究開発法人 国立長寿医療研究センターのMCIハンドブック(以下、MCIハンドブック)で記されています。

認知症とは認知機能が低下し日常生活、社会生活に支障を来した状態とされています。代表的な症状としては「最近の出来事を忘れてしまう」「物を置いた場所をすぐに忘れる」「同じことを何度も聞く」などの記憶障害だと思えます。

認知機能は日常生活、社会生活を送る上で欠かせない非常に重要な役割を果たしています。生活を送る上で、「最近物忘れ多いな」などは感じる方もおられると思いますが、「物忘れ気になるから病院受診しよう」や「認知機能に気を付けて生活しよう」と考える方は少ないと思えます。

今回、認知症の話が以下に出てきますが、大切なのは「認知機能を低下させない=認知症予防(100%は無理です)」で、その為に知っておきたいこと、生活習慣を見直すきっかけになれば幸いです。

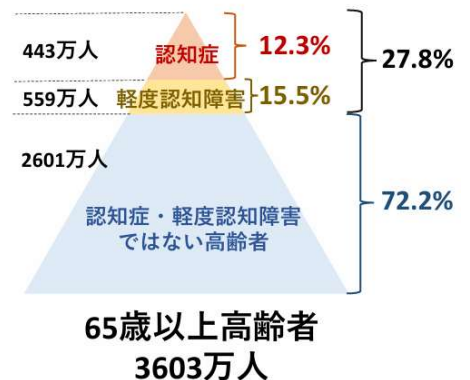
MCI（軽度認知障害）・認知症について

MCI という言葉を近年よく耳にするようになったと思います。MCI は認知症と診断される一歩手前の状態です。放っておくと認知症に進行するとされていますが、予防や適切な介入によって健常な状態に戻る可能性があると言われています。しかし、MCI の場合は日常生活や社会生活に支障が出ないことも多く気付けば認知症に進行していることも少なくありません。「物忘れが多くなってきた」と本人、家族など周囲の人が感じたら早期受診の合図です。

さらに進むと、有病率が最も多いアルツハイマー型認知症などに進行します。認知症になってしまうと完治することは現状不可能であり、根本的な治療方法はないとされています。進行するにつれ日常生活、社会生活上で問題になってくることが多いです。

厚生労働省「認知症及び軽度認知障害（MCI）の高齢者数と有病率の将来推計」によると65歳以上の3人に1人が認知機能に関わる症状があるとされており（右図）、今や誰でもなる可能性があると言われています。

2022年有病率調査



認知症は予防できるのか？

2020年、医学雑誌「Lancet」は認知症のリスクとなる12の原因の対策を行うことで、認知症を最大40%予防できると発表しました。①教育 ②難聴 ③高血圧 ④肥満 ⑤喫煙 ⑥うつ病 ⑦社会的孤立 ⑧運動不足 ⑨糖尿病 ⑩過度の飲酒 ⑪頭部外傷 ⑫大気汚染です。教育や大気汚染など今からではどうしようもない、対応が難しいものもあります。しかし、その他の原因の多くは生活習慣病と関わっているものが多く、「認知症は生活習慣病」という言葉も聞くようになりました。

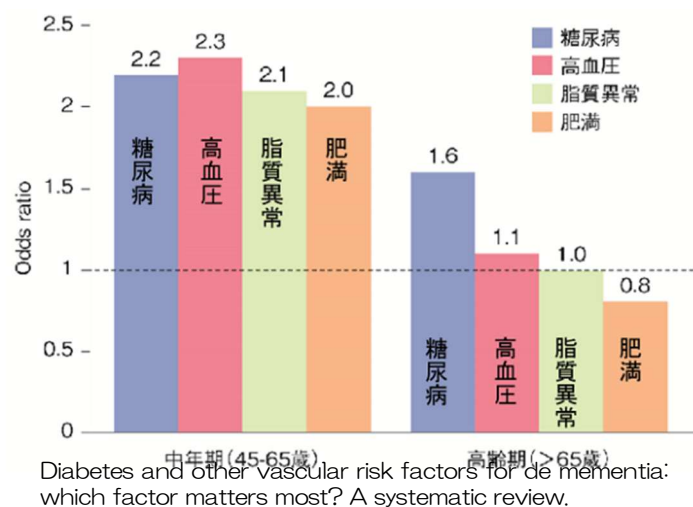
また、人の知能は遺伝で決まるのか？それとも環境で決まるのか？について2012年の「Nature」に掲載された論文では、大人の知力の50%は子供のとき(11歳時)の知能指数(IQ)で推測できることがわかっています。大人になってからの知能に関しては、DNAが4分の1、残りの4分の3が環境・生活習慣で決まると言われており、普段の生活習慣が脳にとって非常に重要となっています。

生活習慣病と認知症

生活習慣病とは、食事や運動などの生活習慣が原因となって引き起こされる病気の総称です。具体的には、高血圧症、糖尿病、脂質異常症、肥満（メタボリックシンドローム）、脳血管疾患、虚血性心疾患などがあります。これらの病気は認知症とも深く関わっており、切っても切れない関係性とされています。

さらに重要なのが、右の図のように高齢期(65歳以上)より中年期(一般的に45~64歳)で生活習慣病を患っている方が認知症の危険性を高めるとされています。

中年期は、家庭と仕事の両立に多忙な日々と思いますが、



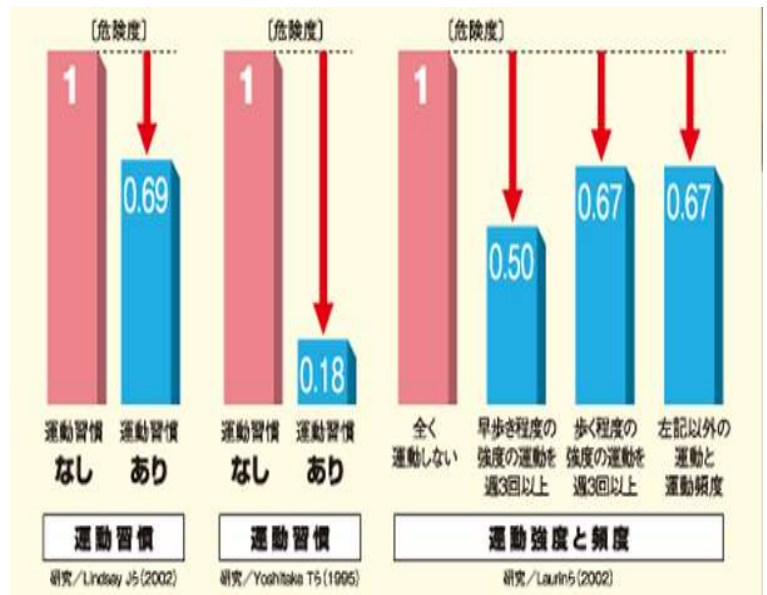
出典：高齢者の肥満とやせ 健康長寿ネット

この時期での生活習慣の見直しが認知症との関係に深く関わっていることを個人だけでなく会社としても職員の健康を管理するうえで知って頂きたいと思います。

何から始めるべきか・・・

毎日必ず行う習慣として食事、睡眠があります。特に食事（栄養）は生活習慣病の予防において非常に重要な要素として上げられ皆様も周知のことと思います。以外にも、運動が非常に重要な要素として上げられます。認知症のリスクとなる12の原因の1つに運動不足がありますが、生活習慣病の多くは運動を行うことで予防できることが多いです。

右図は、運動習慣とアルツハイマー型認知症の危険度を示したグラフになります。高齢者では週3回以上の運動を行っていると言認知症になるリスクが低いことがわかっています。海外の研究では中年期においても週1回の中等度の身体活動は認知症リスク低下と関連しているという報告もあります。



出典：国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター 「運動による認知症予防へ向けた取り組み」

また、WHO 身体活動および座位行動に関する ガイドラインでは、18～64歳の成人に対して、少なくとも週に中等度の運動を150～300分、または高強度の運動を75～150分を行うことを推奨しています（組み合わせによる同等の量でも可）。さらに週2回以上行う筋力向上活動により、さらに健康上の利益が得られるとされています。これらを行うことで12の原因に挙げられている高血圧、糖尿病、うつ病、肥満の改善に加え認知的健康にも利益があるとされています。健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023で目標とされている歩数（1日8000歩以上を推奨）を意識するところから始めてみてはいかがでしょうか？中等度の運動・高強度の運動に関しては下図を参考にしてみてください。

運動活動	METs	生活活動
	1	安静に座っている状態(1) デスクワーク(1.5)
ヨガ・ストレッチ(2.5)	2	料理、洗濯(2.0)
ウォーキング(3.5) 軽い筋トレ(3.5)	3	犬の散歩(3.0) 掃除機かけ(3.3) 風呂掃除(3.5)
水中ウォーキング(4.5)	4	自転車(4.0) ゆっくり階段上る(4.0) 通勤や通学(4.0)
	5	かなり速いウォーキング(5.0) 動物と活発に遊ぶ(5.3) 子どもと活発に遊ぶ(5.8)
	6	山登り(6.5)
	7	ジョギング(7.0)
	8	サイクリング(8.0) 階段を速く上る(8.8)
	12	なわとび(12.3)

目安：(中等度 3～6METs 高強度 6METs 以上)
 出典：スポーツ庁 Web 広報マガジン「運動強度 (METs)」で見ると、効果的な身体活動は？
 ※METs とは：身体活動の強さを表す単位
 安静時（静かに座っている状態）を 1 としたときのエネルギー消費量との比較値

社会全体で取り組めることはなにか

前半でも書きましたが、今や認知症は誰にでもなる可能性があります。認知症は進行性の病気で、現代では「治らない」とされています。MCI の段階で早期に対応することも非常に重要ですが、生活習慣を見直し、認知機能の低下を防ぐための取り組みを行うことがまず重要だと思います。取り組みは年齢に関係なく早ければ早いほど良いです。定年後など高齢期からの予防も重要ですが、厚生労働省「令和2年患者調査」で生活習慣病は30代から徐々に増えているというデータも出ています。また、認知症になる20年前から認知症の原因となるβアミロイドやタウ・タンパクは蓄積し始めるという研究結果も出ており働き盛りの若い世代からの予防の取り組みが非常に重要です。

よく働く日本人において、仕事が忙しく時間に余裕がない、1日中座っており身体を動かす機会がないなど生活習慣が乱れてしまうことも多いと思います。個人での努力はもちろん重要ですが、限界もあります。健康経営という取り組みがあるように会社規模で健康に向けた取り組みを行うことは非常に重要だと思います。社食を見直す、少し体を動かす機会を作る、定期的に健康に関する講演会等を実施するなど、できることから社会全体でサポートできると良いかもしれません。何か1つからでも「とりあえずやってみる」が、この先にきっと生きてくるでしょう。

平成7年度新規事業の概要

地域産業保健センターでご利用可能な新たなサービス「小規模事業場向け産業医活動支援モデル事業」が始まります。(令和7年度の対象エリア：葛城地域産業保健センター)

労働者数50人未満規模の事業場を対象に、職場巡視や健診結果に対する医師による意見聴取をパッケージにして、地産保に登録された同一の登録産業医(登録産業医)により支援します。

産業医を自主的に選任して、労働者の健康管理等を行うことに関心がある事業場に、特にご利用をオススメします。

※申込受付期間：令和7年4月～11月末

利用可能なサービス内容

以下のサービス内容について、必要なサービスを選択して申し込むことが可能です。

(必須) 意見交換

事業場の業務内容、作業内容、作業環境管理、作業管理、メンタルヘルス対策等の現状・課題を踏まえ、労働衛生管理等について登録産業医と意見交換。

(選択) 職場巡視

(※年2回以内。危険有害業務・化学物質取扱事業場は年4回以内)

登録産業医による作業場等の巡視を実施し、改善が必要な事項を助言します。登録産業医と相談の上、職場巡視と併せて健康管理等に関する簡単な講義を依頼することも可能です。

(選択) 意見聴取(年1回)

労働安全衛生法に基づく健診結果に対する意見を登録産業医に求めることが出来ます。

※本事業を利用いただく場合、サービス終了後、本モデル事業による効果や、産業医活動に係る費用の考え方に関するアンケートへの回答にご協力をお願いします。