

特別講演

地域をつなぐ、世代をつなぐ、健康づくり ～認知症・フレイル予防のためのエビデンスと実際～

国立長寿医療研究センター
老年学・社会科学研究センター センター長
信州大学大学院 特任教授
日本老年療法学会 理事長
日本予防理学療法学会 理事長

島田 裕之

高齢期における心身の機能低下は、要介護状態や各種疾病のリスクとなり、健康寿命延伸のために機能低下を予防することが重要な課題となっている。機能低下を引き起こす因子は多様であり、包括的な対応が求められるが、とりわけ活動状態の低下は著しく機能低下を促進する。高齢期の健康寿命を阻害する主要因はフレイルと認知症であり、これらの予防のために身体及び認知機能の低下抑制が課題となる。身体機能向上のために運動療法が有効なのは明白であるが、認知機能の向上に有効な方法は十分明らかとなっていない。現状においては、有酸素運動の実施、認知トレーニング、社会的活動が高齢者の認知機能の向上に有効である可能性が示唆され、生活習慣病の管理により機能低下を予防する多面的な取り組みが推奨されている。ただし、それらが認知症の発症遅延にどの程度寄与するかは十分明らかとされていない。

認知症の主な原因疾患はアルツハイマー病と脳血管疾患であるが、これらの疾患に対する根治療法や予防薬の開発が確立されていない現状において、認知症の発症を遅延させるための方法をできるだけ早く確立して普及しなければならない。アルツハイマー病の発症と強く関連して改善することのできる因子として、身体活動の低下があげられる。運動がアルツハイマー病予防に有効であるメカニズムはいくつかの仮説が存在し、運動による神経新生、神経栄養因子の発現、アミロイドβクリアランスの向上などが動物実験で明らかにされてきた。また、人においても運動の実施により脳容量の増大が確認されており、運動によって過剰分泌する脳由来神経栄養因子と脳容量との関連が明らかにされ、認知症予防のための運動療法の重要性が認識されるようになった。

また、身体、認知、社会的活動の実施と認知機能との関係を調べるためシステマティックレビューを実施した結果、どの活動においても高齢者の認知機能向上に有効性が認められた。また、各活動感における効果に有意な差は認められず、多様な方法を認知症予防のために活用できる可能性が示唆された。

今後は、地域の運動施設、運動の指導者、および地域住民と行政とが協力体制を築いて、多くの高齢者が活動を向上させることが可能な環境の創出や多彩なプログラムを用意することが、健康サービス提供者にとっての課題であろう。たとえば、高齢期におけるゴルフの開始が認知機能の向上に有効であり、スポーツの推奨が有効かもしれない。また、自動車運転の継続が認知症発症と密接な関連を持つことから、生活範囲の保持が重要であるかもしれない。コロナ禍においてはICTを活用して非対面で実施可能な健康増進の取り組みが推進さ

れるべきかもしれない。今後は、これらの活動が認知症の発症抑制に対して有効であるかを検証する必要があるだろう。

【主な業績】

島田裕之（編），3STEPで認知症予防 コグニサイズ指導マニュアル，医歯薬出版株式会社

島田裕之，同時にやるから脳に効く！「脳トレしながら体操」で認知症は防げる！，株式会社 PHP 研究所

島田裕之（総編集），高齢者理学療法学，医歯薬出版株式会社

島田裕之（編），サルコペニアと運動 エビデンスと実践，医歯薬出版株式会社

島田裕之（編），運動による脳の制御—認知症予防のための運動，杏林書院

島田 裕之（しまだ ひろゆき） 略歴

平成15年北里大学大学院医療系研究科臨床医学リハビリテーション医学博士課程修了。同15～17年東京都老人総合研究所、同17～18年 Prince of Wales Medical Research Institute 客員研究員、同18～20年日本学術振興会特別研究員、同20年東京都老人総合研究所自立促進と介護予防研究チーム研究員、同22年国立長寿医療研究センター自立支援システム開発室室長、同26年国立長寿医療研究センター生活機能賦活研究部部長、同27年国立長寿医療研究センター予防老年学研究部部長、同31年国立長寿医療研究センター老年学・社会科学研究センター長、現在に至る。名古屋大学、信州大学大学院、同志社大学の客員(特任)教授を併任。主な受賞歴は第10回社団法人日本老年医学会優秀論文賞，Geriatrics and Gerontology International Best Article Award, Excellent Paper Award, Journal of Physical Therapy Science 等。