

2015年11月11日  
日清オイリオグループ株式会社

【認知症予防に関する意識調査】

認知症患者 700 万人時代に向けた国民の認知症に対する意識は？

「“予防” への関心あり」：全体で約 6 割、40 代でも 5 割以上！

「認知症 “予防” に有効だと思われる生活習慣に関する情報」が欲しい：74%！

認知症予防策：第一位は「食生活」、という結果に

「中鎖脂肪酸 認知症リスク対策PJ（プロジェクト）」（日清オイリオグループ株式会社 社長：今村隆郎）は、高齢化の進展に伴い、2025 年に認知症患者数が 700 万人になると言われている中、40 歳以上の男女 1,200 人に対して「認知症予防に関する意識調査」を実施。その結果、全体で約 6 割、40 代でも 5 割以上の方が認知症 “予防” に関心があることが分かりました。また、実際に認知症予防に取り組んでいる、またはこれから取り組みたいと考えている人を対象に、具体的にに取り組んでいる（取り組み予定のある）認知症予防策を聞いたところ、約 6 割の人が「認知症予防に良いとされている食材を積極的に摂る」と回答しました。

<調査概要>

対象エリア	: 全国
対象者	: 40 歳～69 歳の男女 1,200 人（有効回答数）
調査期間	: 2015 年 7 月 21～ 22 日
方法	: インターネット調査

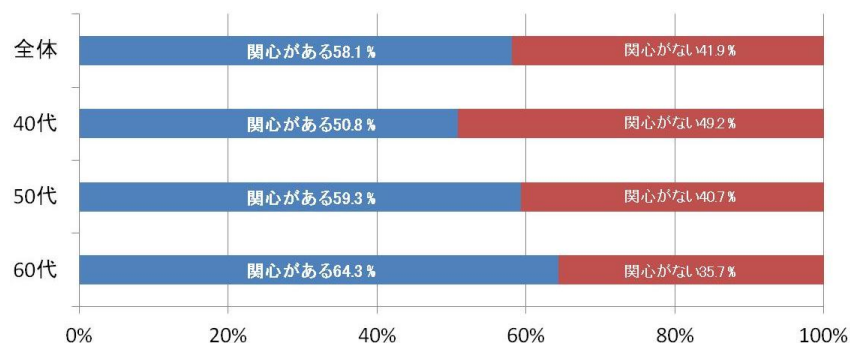
記事掲載の際は「中鎖脂肪酸 認知症リスク対策PJ調べ」と記載下さい。

<調査結果>

○認知症 “予防” に役立つ情報への関心が高く、全体で約 6 割、40 代でも 5 割以上の方が関心あり！

厚生労働省は、今年 1 月に認知症施策推進総合戦略（新オレンジプラン）を策定。もはや国家的なプロジェクトに位置付けされる「認知症」ですが、現在認知症に関して、全国の 40 歳以上の方がどの程度関心があるのか、意識調査を試みました。その結果、「認知症予防に役立つ情報に関心があるか」という質問に対して全体の 58.1%の人から「関心がある」との回答があり、その関心度の高さが顕著に示されました。また、年代別で見ると 40 代でも 50.8%の方が「認知症予防に役立つ情報に関心がある」と回答し、40 代においても「認知症予防に役立つ情報」を求めていることが今回の調査で明らかになりました。

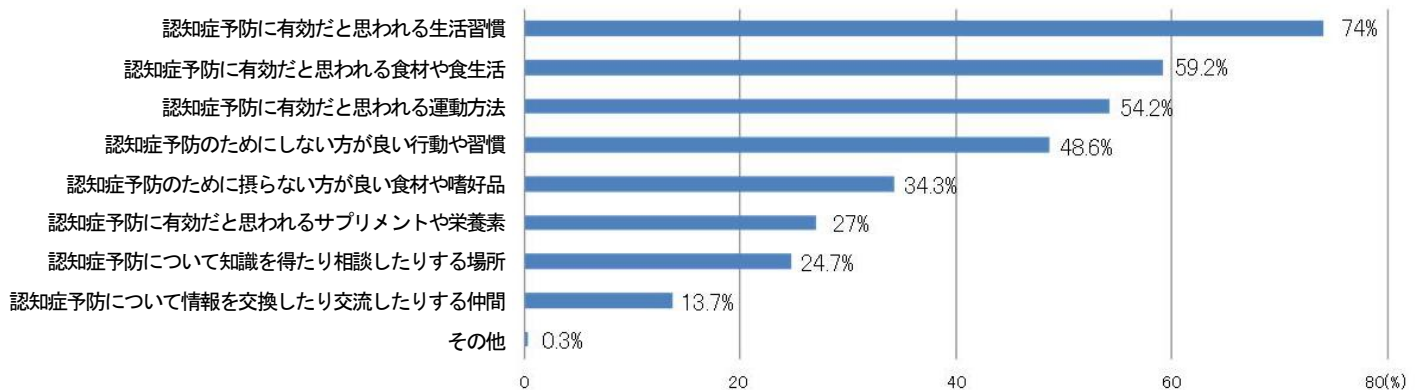
Q. 認知症予防に役立つ情報に関心があるか？ (n=1200)



○「認知症“予防”に関する情報」のうち「生活習慣に関する情報」が欲しいが74%！  
「食材や食生活に関する情報」が欲しいが59.2%

認知症予防について、特にどのような情報が欲しいかをさらに調査したところ、「認知症予防に有効だと思われる生活習慣」が74%でトップ。次いで「認知症予防に有効だと思われる食材や食生活」が59.2%、「認知症予防に有効だと思われる運動方法」が54.2%と続き、日常生活での食生活や運動習慣を改善するための情報を望んでいることがわかりました。

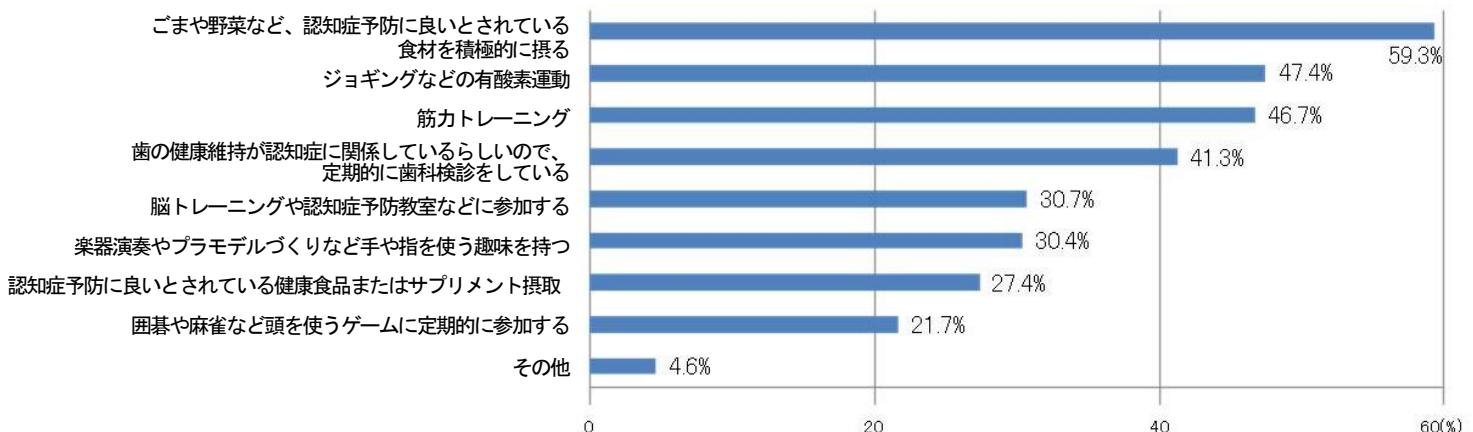
Q. 認知症予防について、特にどのような情報が欲しいと思いますか？（複数回答可）（n=1200）



○認知症予防対策の第一位は、「認知症予防に良いとされている食材を積極的に摂る」

全体の調査対象者（n=1200）の中から、実際に認知症予防に取り組んでいる、またはこれから取り組みたいと考えている人（n=460）を対象に、具体的に取り組んでいる（取り組む予定の）認知症予防策を調査。「ごまや野菜など、認知症予防に良いとされている食材を積極的に摂る」という食生活に関する回答が全体で59.3%とトップ。次いで、「ジョギングなどの有酸素運動」が47.4%、「筋力トレーニング」が46.7%と運動に関する予防策が続く結果となりました。

Q. 具体的に取り組んでいる（取り組む予定の）認知症予防は？（複数回答可）（n=460）



## ○認知症と中鎖脂肪酸(ちゅうさしぼうさん)

当社では、これまで40年以上にわたり、油脂成分のひとつである中鎖脂肪酸の研究を続けてきました。中鎖脂肪酸は、ココナッツやパームフルーツ、母乳などに含まれている天然成分で、一般的な植物油に含まれる脂肪酸に比べ、すばやく消化・吸収されてエネルギーになりやすいことから、未熟児や手術後の患者のエネルギー補給など、医療現場では長く使われてきた実績があります。高齢化に伴い増え続ける「認知症」。2012年、厚生労働省によると、日本国内の65歳以上の高齢者3,079万人のうち認知症は約462万人、その予備軍である軽度認知障害(MCI)は約400万人です。その合算人数は65歳以上の高齢者の4人に1人を占めています。認知症の中でも日本ではアルツハイマー型が最も多いといわれ、「脳のエネルギー不足」が原因のひとつではないかとの研究が進んでいます。そして近年の研究では、脳の代替エネルギーになるケトン体(※)を、体内で効率よく作る中鎖脂肪酸が、認知症リスク対策という分野でも注目を集めています。

※ 脳は通常、ブドウ糖をエネルギー源として利用していますが、ブドウ糖が不足したり上手く使えない場合は、車のハイブリッドエンジンのように、ケトン体を代替エネルギー源として利用します。

### 【参考情報】

■2025年の認知症人口は700万人超と推計。

厚生労働省は、団塊の世代が75歳を超える10年後の2025年には、認知症の高齢者が700万人になるとする推計値を示しています。調査を開始した2012年は462万人で、65歳以上の約7人に1人という割合でしたが、何の対策も行われない場合、2025年には5人に1人の規模に拡大するという見方をしています。またミシガン大学医学部Langa教授らは、医療費だけでなく家族が介護する時間もお金に変換した社会的費用は、がん、心臓病、脳卒中よりも高額であると発表。厚生労働省と慶應義塾大学医学部の共同研究でも、社会的費用は今後も増加し、家族介護の負担がきわめて大きいと伝えています。

■糖尿病を招く食生活は認知症のリスクも高める

アルツハイマー型認知症の有病率がここ30年で大幅に増加しています。背景には食生活の変化が影響していると考えられており、九州大学の研究グループによる久山町研究では、糖代謝とアルツハイマー病の関係を調査した結果、血糖値が高い人ほどアルツハイマー病のリスクが高いことが報告されました。高血糖や高インスリン血症になりやすい食生活は糖尿病だけでなく認知症のリスクを高めることが指摘されています。

■中鎖脂肪酸サロン (<http://www.nisshin-mct.com/>)

最近話題のココナッツオイルに含まれる機能性成分“中鎖脂肪酸”のすべてを紹介する公式ウェブサイト『中鎖脂肪酸サロン』(<http://www.nisshin-mct.com>)として2014年に開設。同年から健康づくりに効果があると話題になったココナッツオイルの効能の多くは、そこに含まれる“中鎖脂肪酸”に由来しています。本サイトでは、認知症についてもっと知りたいと思われる方、認知症で悩まれているご本人や介護者の方に、中鎖脂肪酸とその特徴について、中鎖脂肪酸の摂取によりアルツハイマー型認知症などによる記憶力の低下を抑制できたという研究事例を含め、ご紹介をしています。