2017 年 2 月 3 日
株式会社エス･エム･エス

認知機能は 50 歳を境に低下、40 代からの認知症予防が重要と判明
～「認知症ねっと」認知機能チェック受検者 1 万人突破～

介護･医療の情報サービスを提供する株式会社エス･エム･エス(代表取締役社長：後藤夏樹、東証一部上場、以下「当社」)は、日本最大級の認知症専門サイト「認知症ねっと」において 2016 年 11 月より提供を開始した「認知機能チェック」ツールの受検者が、約 1 か月間で 1 万人を突破したことをお知らせします。

この受検結果をひろかわクリニック院長である広川慶裕先生に分析いただいたところ、認知機能は 50 歳頃より徐々に低下をはじめ、55 歳頃から明らかな低下がみられることがわかりました。そのため、認知機能低下前の 40 歳頃から、認知症の予防に取り組むことが大切であると考えられます。

【「認知機能チェック」とは】

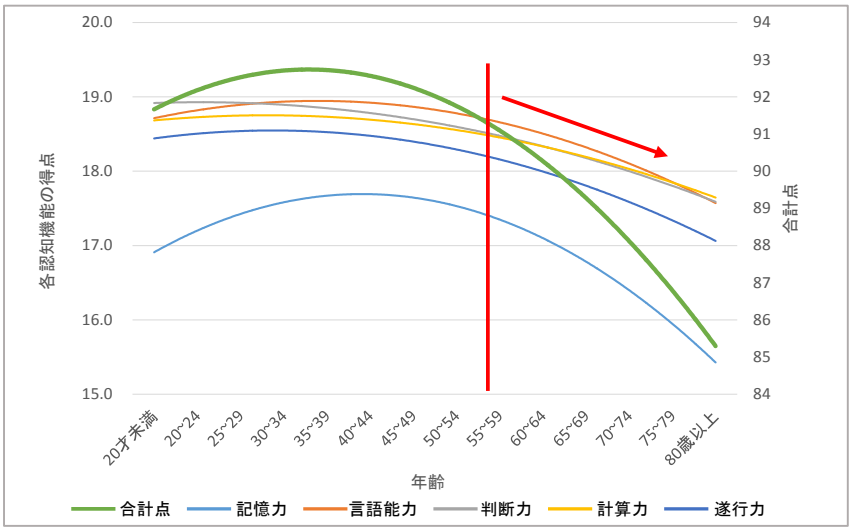
「認知機能チェック」は、認知症の前段階と言われる MCI(軽度認知障害)で起こるとされる認知機能の低下を 5 分程度でセルフチェックし、認知症の予防を促すことを目的としたものです。認知機能を「記憶力」「計算力」「言語能力」「遂行能力」「判断力」の 5 つに分類し、それぞれの機能に対応した簡単な問題を解くことで、認知機能の状態を可視化することができます。

2016 年 12 月からは会員登録(無料)をすると、認知機能チェックの結果の保存が可能になりました。この機能を活用し、定期的な認知機能チェックの受検と、結果の推移確認を通して、認知症の予防に役立てていただきたいと考えています。また、認知機能に低下が見られた方向けに、認知機能をトレーニングできるサービスとして、椅子に座りながら取り組める体操動画やドリルを提供しています。これらは 2017 年 4 月に個人や企業に対して、「認知機能チェック」と「頭の健康コンテンツ」を一体化したインターネットサービスとして提供する予定です。

「認知機能チェック」はこちら→https://info.ninchisho.net/check/ch20

【分析結果サマリー】

- 認知機能は 50 歳頃には低下を開始
- 認知機能の中でも高次な「遂行力」「判断力」がより早期に低下している
- 言語能力」は 70 歳頃まで比較的機能が保たれる傾向
- 「記憶力」のうち「ワーキングメモリ」「遅延再生」の機能は 50 歳頃から低下が始まるが、「エピソード記憶」機能は 70 歳頃まで保たれる
- 「判断力」のうち「注意力」が、他の機能に比べて早期から大きく低下する傾向がある



＊詳細な分析結果は添付資料「認知機能チェック結果における考察」を参照ください。

【受検結果調査概要】

・調査期間：2016 年 11 月 7 日～12 月 18 日
・有効受検者数：11,379 名(重複受検者などは除外済)
・調査方法：インターネット調査(ウェブサイト「認知症ねっと」内の「認知機能チェック」の受検データ)

【広川慶裕先生プロフィール】

広川 慶裕(ひろかわ よしひろ)氏
ひろかわクリニック院長
京都大学医学部卒業。京都大学医学部付属病院精神科勤務後、大阪府内の精神科病院長を務めた際、重度認知症患者の「先生、ありがとう」という最期の言葉に認知症治療の使命感を強く感じ、平成 13 年より本格的に認知症治療と予防に関わる。以降、常に第一線で患者・家族に寄り添った診療を行う。
2014 年 6 月より認知症予防と働く人のメンタルヘルスに特化した『ひろかわクリニック』『品川駅前 MCI 相談室』を開院。
当社とは、「認知症ねっと」の記事監修や、認知症予防講座「認トレ教室」の共同開催などで協業。

【「認知症ねっと」について】

「認知症ねっと」は、月間 60 万人以上が訪れる日本最大級の認知症専門サイトです。認知症専門ドクターや認知症ケアに関わる医療・介護の専門家による監修・協力を得ながら、認知症の予防やケア(介護)に感心のある方々に向けて、体系的に整理された認知症情報と、認知症関連の最新ニュースを日々発信しています。厚生労働省によると、認知症を患う人の数は 2025 年に 700 万人(高齢者の 5 人に 1 人)を超えると推計されています。認知症の前段階である MCI(軽度認知障害)は、そのままにしておくと 5 年で約半数が認知症に移行すると言われる一方、予防に取り組むことで 14～44%が健常な状態に戻るとされています。

「認知症ねっと」では、認知症情報や「認知機能チェック」ツールなどの提供を通して、MCI の早期発見と認知症の予防に尽力していきます。

認知症ねっと

「認知症ねっと」はこちら→https://info.ninchisho.net

【株式会社エス・エム・エスとは】

2003 年創業、2011 年東証一部上場。「高齢社会に適した情報インフラを構築することで価値を創造し社会に貢献し続ける」ことをミッションに掲げ、介護・医療・ヘルスケアなどの領域で「高齢社会×情報」を切り口にした 40 以上のサービスを開発・運営しています。

【本件に関するお問い合わせ先】

株式会社エス・エム・エス (東京都港区芝公園 2-11-1 住友不動産芝公園タワー)
・取材・報道について 広報グループ 養田(ようだ)
電話：03-6721-2404 E-mail：smsinfo@bm-sms.co.jp
URL：http://www.bm-sms.co.jp/
・「認知症ねっと」「認知機能チェック」について ヘルスケア事業部 吉山(よしやま)
電話：03-6721-2411 E-mail：info@ninchisho.net
URL：https://info.ninchisho.net

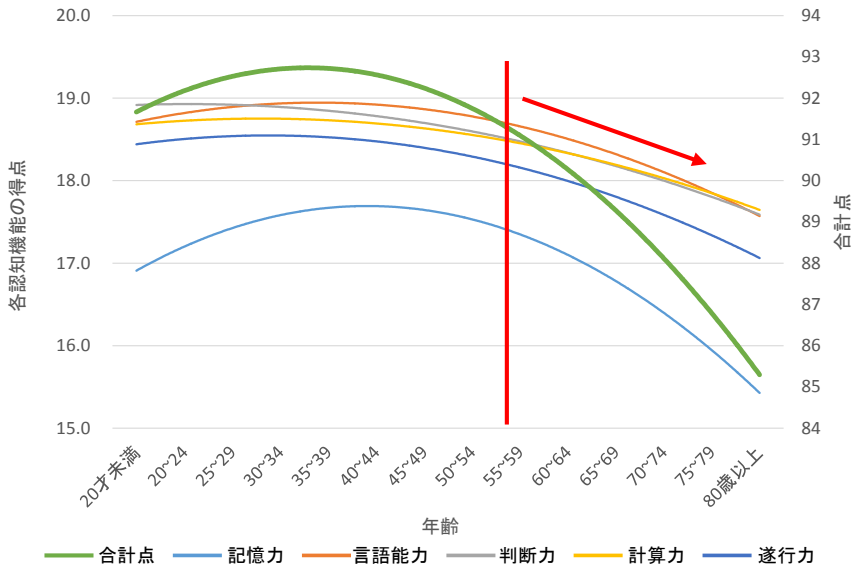
以上

認知機能チェック結果における考察

ひろかわクリニック
院長　広川　慶裕

年代別にそれぞれの認知機能をみると低下が始まる時期にばらつきはあるものの、全般的な傾向としては、認知機能は 40 歳頃まで穏やかに上昇し、その後 50 歳頃より徐々に低下する傾向が認められる（図①）。これは、40 歳未満群と各年代を比較したとき、50 歳頃より　有意な認知機能の低下が認められ、さらに、55 歳頃からはより有意に認知機能の低下が認められる。この結果から判断すると認知機能は 50 歳頃にはすでに低下が始まっていることが明らかである（表①②）。その背景として、まず 50 歳頃から遂行力・計算力が低下し始め、判断力が 55 歳頃から低下することに基因することがうかがわれる。

（図①：5 つの認知機能別平均と全体平均）



注：グラフは各年代群における平均点を二次多項式近似曲線で表示

（表①：各年代群における平均、分散、標準偏差）

	40歳未満	40-44歳	45-49歳	50-54歳	55-59歳	60-64歳	65-69歳	70-74歳	75-79歳	80歳以上
平均	92.445	92.316	92.476	92.398	91.191	90.255	88.678	88.285	86.267	85.801
分散	75.010	83.579	83.050	85.191	99.971	101.692	145.610	151.843	171.102	193.385
標準偏差	8.661	9.142	9.113	9.230	9.999	10.084	12.067	12.322	13.081	13.906

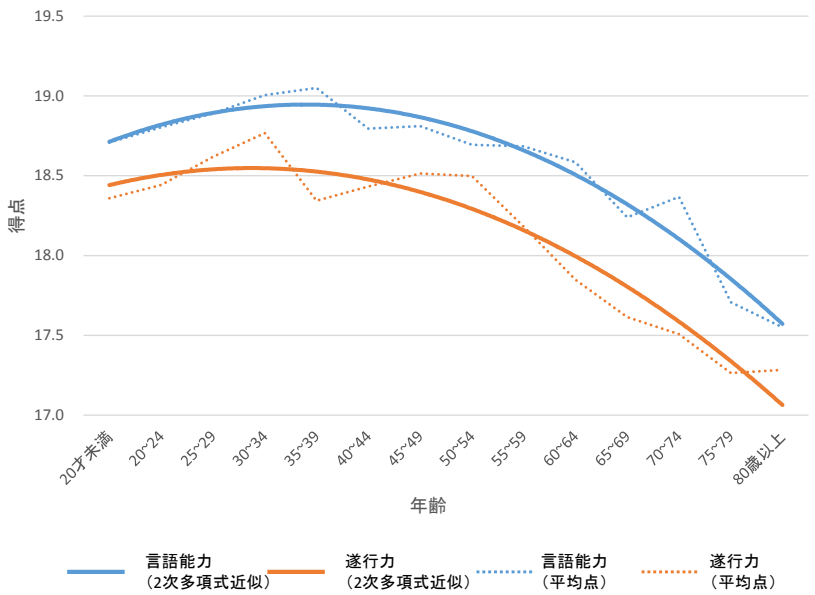
（表②：40 歳未満群に対する各群の p 値（両側））

	40-44歳	45-49歳	50-54歳	55-59歳	60-64歳	65-69歳	70-74歳	75-79歳	80歳以上
P(T<=t) 両側	0.71940	0.92214	0.87946	0.00016	8.088E-10	1.107E-21	2.522E-19	4.403E-24	5.856E-28

注：60 歳以上の群における P 値は指数表示による（60-64 歳における「8.088E-10」は「8.088×10^{-10}」を示す）

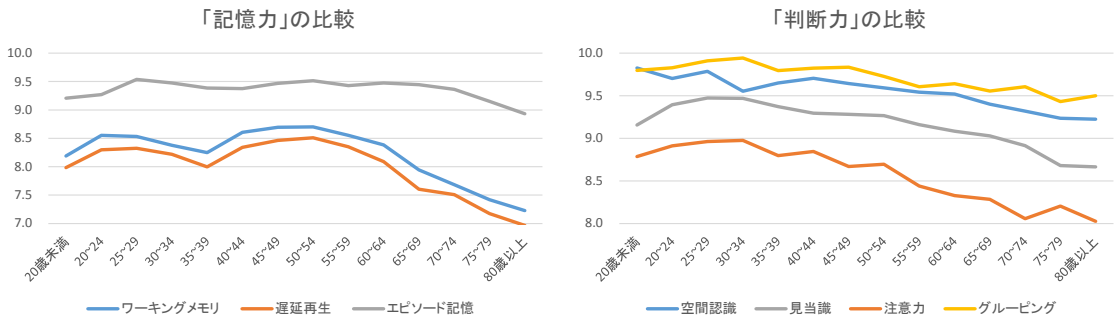
また、当該結果において興味深い点は、遂行力が 50 歳頃より急速に低下する傾向にあり、その低下速度は言語能力のそれよりも急速であるという点である（図②）。

（図②：言語能力・遂行力の抜粋比較）



さらに別の角度からみると、記憶力に分類されるワーキングメモリと遅延再生は 50 歳頃から徐々に低下が始まり、60 歳頃からその低下が加速する。また、認知症状として遅延再生がワーキングメモリより先に低下すること、エピソード記憶は 70 歳頃まで機能が保たれることが明示されている。判断力に関しても、注意力が他の機能に比して 50 歳頃から大きく低下傾向にあることは注視したい（図③）。

（図③：記憶力・判断力の比較）



全体として認知機能は、50 歳頃にはすでに低下が始まっており、記憶力、中でも特にワーキングメモリ、遅延再生の低下が大きく、さらに、より高次の遂行力、或いは、推論力の低下はより早期に始まっている。これらに対して、言語能力やエピソード記憶は 70 歳頃まで比較的機能が保たれる傾向のようである。

今回の認知機能チェック結果を考察すると、認知機能の低下において、記憶力が早期に低下していることは一般的に予想されることであるが、認知機能のより高次な部分、例えば遂行力・推論力・判断力がさらに早期に低下していることは大変興味深い。つまり、軽度認知障害（MCI）は「記憶力は低下しているが全般的認知機能や日常生活機能には大きな問題はなく、認知症ではない状態」ということが診断基準とされているが、MCI という概念そのものがあいまいであると同時に、この結果からは MCI の段階ですでに認知機能は低下しており、認知症を発症していないものの、すでに発病していると捉えることも可能ではないだろうか。

さらに昨今社会問題となっている高齢者の自動車事故に少しふれると、高齢者の自動車運転の可否については相当慎重にならざるを得ないという見方もこの結果からはうかがえる。言語能力はある程度高齢まで保たれるが、記憶力はもとより、遂行力、注意力含む判断力はそれよりも早期かつ急速に低下する傾向であることは否めず、この結果が今後の高齢者の自動車運転のあり方、安全確保を検討する一助となれば幸いである。

認知症予防は早期に開始すること、つまり認知機能が低下を始める前の 40 歳から認知症予防に取り組むことが大切であることが改めて認識できる。また、認知症予防は記憶力維持に関するトレーニングだけではなく、遂行力・判断力に関するものも早期に開始することが重要である。これは今後の認知症予防対策に是非、活かしてもらいたい。

あくまでも今回の認知機能チェック結果における私見であるため、今後、引き続き調査研究し、経過を観察したい。