



ようこそ！ もの忘れ外来へ

FINGER（フィンガー）研究とその成果～科学的なデータに基づいた最新の認知症予防～

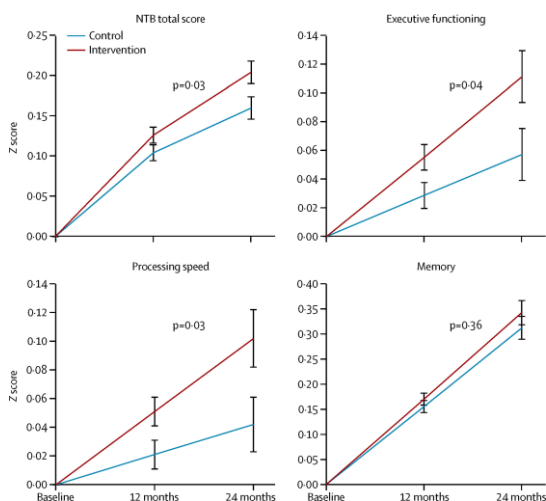
今年最後の号では、2015年にLancetに掲載された現在世界で最も科学的で信頼性が高い認知症予防の研究を紹介いたします。この成果は認知症予防に大きなインパクトを与え、2017年にロンドンで開催されたアルツハイマー病国際会議では、この成果を元に「今すぐ行動を起こし、認知症患者とその家族における生活の改善を図る必要がある」との提言を行いました。

FINGER研究と呼ばれるこの研究は、北欧の女性の研究者達（ノルディック・ブレイン・ネットワーク）が主導し、フィンランドで実施された研究です。認知症発症リスクのある患者（軽度認知機能障害、MCIの状態）を対象に運動・食事・認知トレーニング・血管リスク管理を行った2年間の大規模ランダム化試験です（図1）。これらを実施しなかった群と比較検討した結果、明らかに認知機能は改善し、対照群と比較して25%もの改善を認めました。また、遂行機能、処理速度に有意な改善が認められ、遂行機能は83%、処理速度にいたっては150%の改善を認め、記憶は改善の傾向を示していたという報告です。この研究では「認知症は多くの因子が関係する多因子疾患であり、多因子への介入を同時に行うべきである」という仮説に基づき、2009年9月7日から2011年11月24日までの約2年間、2654名のスクリーニングを行い、MCIと診断された1260名を対象にした過去に例を見ない長期間、大規模な認知症予防の介入研究が実施されました。

これまでの研究では認知症リスクの高い方に対する予防は困難とされていたことから、この研究は大きなインパクトを認知症研究者に与えています。そして今年アルツハイマー病国際会議から、認知症の10個の危険因子と予防のための9つの因子（10本の指をFINGER研究になぞらえてフィンガーと言います）が発表されました（図2）。9本の指の項目を実行すると認知症になる確率が35%減少するとしています。

認知症予防に希望が持てますね。

【図1】



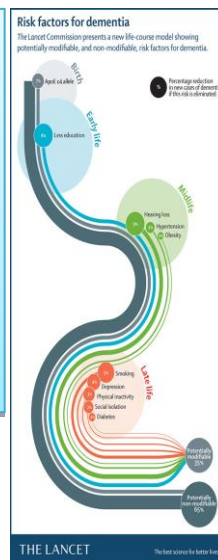
A 2 year multidomain intervention of diet, exercise, cognitive training, and vascular risk monitoring versus control to prevent cognitive decline in at-risk elderly people (FINGER): a randomised controlled trial (Ngandu., 2015)

【図2】

9 因子の制御で認知症の35%は予防可能 (Lancet 認知症予防・介入・ケア委員会, 2017)

APOE4（アルツハイマー病の感受性遺伝子）

- 教育
- 難聴
- 高血圧
- 肥満
- 喫煙
- うつ
- 糖尿病
- 身体活動の低下
- 社会的孤立



ドクター岡原の今月のひとこと！



今年の冬は寒くなりそうですね。今月号では、認知症予防の9本の指を紹介しました。実は、それ以外にも認知症にならないために注意することが幾つかあります。薬剤、飲酒、睡眠です。ベンゾジアゼピン系睡眠薬を含めた薬物性認知機能障害、習慣性の飲酒、睡眠の質の低下があると認知機能は低下していきます。こうした注意点と日常生活リズムの重要性については繰り返し述べてきました。お正月も体調を壊さないようにして下さい。良いお年をお迎え下さい。

