

【NeU と考える脳の健康】第 1 回

がんを上回った「最もなりたくない病気」— 認知症は社会課題、そしてビジネス機会

最近の意識調査（太陽生命 少子高齢社会研究所 2023）では、「最もなりたくない病気」として認知症が、がんを上回り第 1 位となりました（認知症：35.1%、がん：22.2%）。それだけ多くの人が、認知症に不安を感じている時代です。

そして、認知症は決して他人ごとではありません。

認知症・MCI は、すでに誰にでも起こりうる“身近な問題”

最新の厚生労働省研究班の推計（2022 年度）によると、65 歳以上の高齢者のうち約 12.3%（約 443 万人）が認知症、約 15.5%（約 558 万人）が MCI（軽度認知障害）とされています。つまり、両者を合わせると高齢者の約 3～4 人に 1 人（合計約 1,000 万人）が認知機能の低下状態にあるということです。

さらに 2040 年には、認知症と MCI を合わせて 1,200 万人を超えると推計されており、高齢化が進む日本社会にとって、もはや“個人の問題”ではなく“社会の構造課題”といえます。

とはいえ、90 歳を過ぎても元気で明晰な方も少なくありません。

この違いは、どこから生まれるのでしょうか？

脳の健康は「生活習慣」で変えられる

近年の研究では、認知症の約 45% は生活習慣などにより予防・遅延が可能とされています（イギリスの医学雑誌『The Lancet』2024 報告）。

そして注目されるのが、東北大学加齢医学研究所が提唱する「スマートエイジング」という考え方。これは、加齢を前向きにとらえ、生活の工夫によって心身の健康を保ち、自分らしく年齢を重ねるというものです。

ここでは、スマートエイジングの 5 つの視点をご紹介します。

1. 運動：1 日 20 分のウォーキングで「脳の血流」を改善

有酸素運動は、脳の記憶を司る「海馬」を活性化し、認知機能を維持するうえで非常に効果的です。中でもウォーキングは取り組みやすく、通勤時に一駅手前で降りる、買い物で遠回りするなどで 1 日 8,000 歩を目指しましょう。

そのうち 20 分間は、やや息が上がるペースで歩くのが理想です。

※夏場は熱中症リスクに注意し、水分補給や時間帯の工夫を。

2. 栄養：昭和の和食にヒントあり

和食の基本「一汁三菜」スタイルは、脳の健康にも適した食事です。

青魚に含まれる DHA・EPA は神経細胞を保護し、緑黄色野菜や発酵食品は抗酸化作用や腸内環境の改善に貢献します。

逆に、過剰な糖分や加工食品は、炎症を引き起こし、脳機能を低下させるリスクがあります。

3. 認知刺激：「少しでも新しいこと」に脳は反応する

脳は「少し難しいこと」「新しいこと」に反応します。

同じ毎日では刺激が減り、機能が落ちてしまうのです。

たとえば、読書や新聞を読むこと、クロスワードや脳トレ、囲碁・将棋などの頭を使う遊び、楽器演奏や手芸、語学などの新しい趣味への挑戦は、非常に効果的です。

大切なのは、いつもと少し違うことにチャレンジすること。

使わない機能は衰えていきますが、意識的に使い続けることで、脳は何歳からでも鍛えられます。

当社が提供する「認知機能チェック＆トレーニング（脳トレ）」は、毎日 5～10 分、週 3 回以上で、認知機能の維持・向上に効果が期待できます。

4. 睡眠：7 時間以上の「脳のメンテナンス時間」を

良質な睡眠は、脳の老廃物を排出するために欠かせない大切な時間です。

これらの老廃物は、眠っている間に脳から排出されることが分かっており、睡眠の質が悪いと十分に排出されません。

夜しっかりと眠るためには、朝の光を浴びて体内時計をリセットすること、そして日中にしっかりと体を動かすことが効果的です。

日中の活動量が増えるほど、自然な眠気も生まれやすくなります。

5. コミュニケーション：「会話・対話」こそ、最強の脳トレ

人との交流も、脳の健康を保つうえで欠かせません。

会話や雑談を通して、脳はさまざまな刺激を受け、活性化されます。

近所の人とあいさつを交わす、友人に電話をかける、趣味の会に参加するなど、できるだけ人と接する機会を意識的に持つことが大切です。

注意したい生活習慣

反対に、運動不足や睡眠不足、人とのつながりの欠如、過度な飲酒や喫煙などは、認知症リスクを高める生活習慣です。

こうした習慣が続くことで、脳の働きにも少しずつ影響が現れます。日々の小さな選択や行動の積み重ねが、脳の未来をつくっていくのです。

脳の衰えや認知症は「個人の老いの問題」ではなく、「社会の持続性」に関わるテーマです。

だからこそ、医療・介護業界に限らず、食品、IT、教育、小売、建築、金融、観光など多様な業界が次々と参入し始めています。

あなたのビジネスに、この超高齢社会の“脳”課題がどう関係するか？

ぜひ私たちと一緒に考えていきませんか？