100歳時代プロジェクト

# 認知症予防は早期発見がカギ

## 太陽生命保険、予防保険で長寿社会に貢献

パートナー企業分科会

### 議論のポイント

- 認知症は生活習慣病やライフスタイルが原因
- 認知症予防には前段階の軽度認知障害（ＭＣＩ）の早期発見が重要
- ＭＣＩチェックリストやＭＣＩスクリーニング検査の活用で早期発見
- かかりつけ医による早期発見、予防促進が重要
- 正しい知識の普及・啓発が早期発見・早期予防のカギ
- 予防保険など民間サービスに大きな期待

誰もが100歳まで生きることが当たり前になる時代に備え、産経新聞社が立ち上げた「100歳時代プロジェクト」は、プロジェクトのパートナー企業である太陽生命保険とともに、「認知症予防における早期発見の大切さ」をテーマに議論する分科会を開催した。分科会は、認知症の前段階である「軽度認知障害（ＭＣＩ）」を早期発見し、予防に取り組むことが大切だと指摘。地域の「かかりつけ医」や民間企業のサービスなどを通じてＭＣＩを早期発見し予防を促す仕組みを整える必要があると提言した。

分科会には、100歳時代プロジェクト会議ヘルスケア委員会委員を務める、東京医科歯科大学特任教授の朝田隆氏と日本臨床内科医会副会長で望月内科クリニック院長の望月紘一氏、太陽生命保険の横山輝紀取締役専務執行役員が参加。

専門家ではなくても行動観察から認知症のリスクを判定できる「ＭＣＩチェックリスト」の活用や早期発見・早期予防における、かかりつけ医の役割について議論。太陽生命が昨年10月に発売した「ひまわり認知症予防保険」の予防給付金を使って利用できる、血液でＭＣＩのリスクを調べる「ＭＣＩスクリーニング検査」など民間サービスへの期待が示された。

朝田氏は「ＭＣＩから健常に戻れる条件もわかってきた。予防の大きな励みになる」と指摘。望月氏は「患者の近いところにいるのがわれわれの強みだ」と述べた。横山氏は「保険商品やサービスの改善に努め、誰もが元気で長生きできる社会の実現を目指したい」と語った。

東京医科歯科大学特任教授 **朝田隆氏**

あさだ・たかし　昭和57年、東京医科歯科大学医学部卒。国立精神・神経センター武蔵病院精神科医長などを経て平成13年に筑波大学臨床医学系精神医学教授。26年から東京医科歯科大学医学部特任教授、27年からメモリークリニックお茶の水院長。

日本臨床内科医会副会長 **望月紘一氏**

もちづき・こういち　昭和42年に新潟大医学部を卒業し、慈恵医大第3内科で勤務。55年に東京都板橋区に「望月内科クリニック」を開院し、35年以上にわたり地域の人々の健康を守る。日本臨床内科医会副会長、東京内科医会名誉会長。

太陽生命保険取締役専務執行役員 **横山輝紀氏**

よこやま・てるのり　昭和52年4月、太陽生命保険に入社。企画部長、営業本部長などを経て、平成26年から取締役専務執行役員。

### 生活習慣病か原因に

――認知症は予防が大切だといわれている

**朝田氏**　認知症の患者は600万人といわれ、8割が80歳以上です。それまでの生活習慣病のほか、運動しない、人と交流しないといったライフスタイルなどが複合的な原因となって認知症になります。つまりこうした要因に対応すれば、完全に予防できなくても、例えば、亡くなるまでに発症しなかったり、症状が軽くて済んだりする可能性があると考えられます。ですから内科の医師の尽力に期待しています。

**望月氏**　地域で長年、かかりつけ医をしていると、40、50代のときに健診で生活習慣病の糖尿病や高血圧、高脂血症が見つかる患者さんが多く、そうした人が70、80代になって認知機能に異常が起きることがよくある。かかりつけ医はそうした異常に比較的早く気づけます。何か問題があったときに相談する医者として地域の人が認識してくれていて、ご家族が最初に来てくださることもある。患者に近いところにいるというのがわれわれの強みです。

**横山氏**　予防への意識の高まりや予防に取り組む仕組み作りによって予防の可能性が高まると思います。太陽生命では平成28年3月に「ひまわり認知症治療保険」を、昨年10月には「ひまわり認知症予防保険」を発売しました。予防保険は2年ごとにお支払いする予防給付金で予防活動をサポートするとともに、認知症と診断された時点で保険金をお支払いし、早期治療にお役立ていただけます。3年前に構想したものがようやく結実し、発売以来4カ月間で、販売件数が約4万件を超えるなどこれまでにない反響です。

### ＭＣＩの早期発見が重要

――認知症前の軽度認知障害（ＭＣＩ）の段階で気づくことが重要だといわれている

**朝田氏**　ＭＣＩになるとその後の4年間で半分が認知症に進む一方で、平均すると26％の人が健常に戻るといわれています。好奇心が強いとか運動の習慣があるとか、健常に戻りやすい条件も分かってきているので、予防に取り組む励みにもなります。ですから、認知症予備軍のＭＣＩのスクリーニングには非常に意味があります。

**望月氏**　診療現場でも、物忘れがひどくなったので認知症ではないかと心配してくる人が増えていますし、家族が心配して連れてくることも多いです。早く気づくことが大事だという認識が広がってきていると感じます。

**横山氏**　予防保険では2年ごとにお支払いする予防給付金を利用して簡単な血液検査でＭＣＩの兆候を調べる「ＭＣＩスクリーニング検査」を受けられるサービスを提供しています。検査は全国1300カ所以上の医療機関で受けられます。検査には1万5000円から3万円程度かかりますが、検査を受けてアンケートに答えていただくと、最大2万円をキャッシュバックするサービスも準備しています。多くの人に検査を受けてもらい、ＭＣＩの発症リスクを早期発見していただきたいと思います。

### 行動観察や検査でチェック

――ＭＣＩの早期発見に必要なことは

**朝田氏**　ＭＣＩの人は1000万人を超え、65歳以上の3割が疑わしい状態とされる中で、認知症の専門医は約2000人しかいません。そこで、非専門家が気づけるように日本老年精神医学会で、普段の行動から判別できる「ＭＣＩのチェックリスト」を作りました。「曜日や日にちがわからない」「薬の管理ができない」「（医師の）指導内容を覚えていない」「医療施設内で迷う」など13項目で、誰でも分かる。本人でも家族でも医院の受付の人がつけても良いものにしています。

**望月氏**　確かに診療現場では血圧を測って「変わりありませんね」で終わってしまうことも多く、患者さんも緊張しているのか認知症を思わせる症状が出ない。健診のときに初めて字がきちんと書けないことに気づいたり、窓口の担当者が「そんなに早く薬がなくなるはずがない」と気づいたりすることがあります。

**横山氏**　太陽生命は営業職員が各家庭を直接訪問する営業スタイルを基本としていて、契約後も定期的にお客さまの自宅を訪問しています。その際にお客さまの変化に気づくことがよくあります。ご本人や家族ではないからこそ気づけることもあると思うので、早期発見の面でも、お役に立てるようになればと思っています。

### かかりつけ医の役割重要

――認知症予防における、かかりつけ医の役割は大きい

**望月氏**　私たち日本臨床内科医会の会員は、地域で長く開業している先生が多く、総合診療専門医のつもりでやってきました。改めて、かかりつけ医として地域でしっかり認識してもらい、信頼してもらうため、「かかりつけ医宣言」も出しています。認知症の予防に役立つこととして、生活習慣病をきちんとコントロールする、運動の習慣を持つ、外出するようにして孤立しない、そうしたことを患者さんに促し介入することが役割だと考えています。

**朝田氏**　かかりつけ医への期待の一つは、医療そのものの役割です。認知症の多くは複合病なので、本丸でないが生活習慣病をたたくことで認知症を減らすことができると思います。もう一つは、歯科医など他の医院や調剤薬局との連携です。歯科医は患者さんとコミュニケーションが密で治療も簡単に終わりません。調剤薬局は薬をもらうため、長い時間いるので、受付の人が兆候に気づきやすい。かかりつけ医が、歯科医や調剤薬局や歯科医と連携することが重要だと思います。

**横山氏**　当社が日本医師会総合政策研究機構（日医総研）と平成29年に実施した認知症に関する調査では、病気や健康に関する最も信頼できる情報源は、かかりつけの医師や受診した医師という回答が最多でした。かかりつけ医の存在は、認知症をはじめとする高齢者の健康に関わる意識や行動に、非常にポジティブな影響を及ぼすということも分かりました。

### 正しい知識の普及・啓発を

――早期発見・早期予防には認知症への理解を深めることも大切だ

**朝田氏**　認知症という言葉を知っていても本当に理解している人は少ない。多くの人が、「健常」か、「重い症状」かの二分法で　実はその間が非常に長いことがわかっていない。不安が大きいから検査にも抵抗がある。例えば、マンガや落語で笑わせながら知ってもらうなど、考えたくないことへの敷居を低くすることが必要です。検査を促す方法としては、奥さんが「私、もの忘れが心配なのでお父さん付いてきてくれない」と誘う〝おとり作戦〟が割と有効で、かなりの人がこれで来ます。

**望月氏**　非常に重い状態をみて不安に思っておられる人が多いのですが、予防の可能性もある前段階があることを知ってもらうことが大切だと思います。身近に信頼できる、かかりつけ医を見つけてほしいと同時に、かかりつけ医として要望に応えられるよう能力を高めていきたいと思っています。

**横山氏**　全従業員が認知症について正しく理解することでお客さまへの応対力を高めるとともに、認知症の人やご家族を温かく見守り支援する社会への貢献を目的として、認知症サポーター養成講座の受講を推進しています。これまでに9100人以上の従業員が受講し、28年9月に全従業員がサポーターになりました。昨年7月には養成講座を開催できる資格を持つ「キャラバンメイト」として、160人の従業員を登録し全国の本・支社に配置しました。お客さまとの長年の信頼関係の中で、予防の大切さを伝えていくことで、貢献できればと考えています。また昨年10月から滋賀大学、滋賀医科大学、日医総研と認知症に関する研究を始めました。当社の保有する100万件以上の保険金・給付金支払いデータやＭＣＩスクリーニング検査のアンケートを活用し認知症と既往症や生活習慣との相関などを調べるものです。こうした研究を通じて、予防に関する理解促進を図るとともに、当社の商品やサービスの改善につなげていきたいと考えています。

### 民間サービスで早期発見促す

――予防保険のような民間のサービスが果たすべき役割は大きい

**朝田氏**　公的保険の持続性に不安があるなか、自助が欠かせず、民間の力が重要となります。人生100年時代には定年後のお金が続くかという現実的な不安があり、備えが必要です。また早期発見ではなく中期発見、後期発見になってしまう一番の理由は、認知症と診断されたくないという不安ですが、治療にお金がかかったり施設に入ったりするのが嫌ということもあると思います。そうした意味で、保険料として今まで蓄えたものが有効に使えるのは、自助が欠かせない長寿社会の仕組みとして大いに注目されるのではないでしょうか。

**望月氏**　予防給付金が支払われるということもさることながら、ＭＣＩをチェックする機会が与えられることが非常に大切だと感じました。普通の健診でも、異常が見つかるから嫌だと受けない人もいらっしゃる。認知症の検査となるともっとそうなるかもしれない。チェックしてみる機会があることが、予防にもつながっていくと思います。

**横山氏**　保険会社がこれまで提供してきた保障というものは、病気など万が一のことが起きた後のこと。これに対し、予防は「病気にならないようにしましょう」という自分で積極的にやっていく前向きなことです。予防給付金は、前向きで人生をエンジョイする楽しいことに使っていただける。万が一の備えではなく、「万が一にならないようにするために入りませんか」と言えるのが、この保険の一番の特徴です。あるセミナーでお聞きしましたがこれからの長寿社会では、「明るく、楽しく、前向き」の「あ、た、ま」が一つのキーワードになるそうです。誰もが健康で元気に、明るく、楽しく、前向きな人生が送れるよう、保険会社として貢献していきたいと考えています。

東京で開いた「かかりつけ医による軽度認知障害（ＭＣＩ）の早期発見と認知症の予防」セミナー

「かかりつけ医による軽度認知障害（ＭＣＩ）の早期発見と認知症の予防」

## 東京と大阪でセミナー開く

100歳時代プロジェクトでは太陽生命保険と日本臨床内科医会との共催で、内科の開業医らを対象としたセミナー「かかりつけ医による軽度認知障害（ＭＣＩ）の早期発見と認知症の予防」を東京と大阪で実施した。

地域医療や地域住民の健康づくりで重要な役割を担っている、かかりつけ医に、認知症を発症する前段階のＭＣＩを早期発見し認知症の予防を促すための知見を深めてもらうのが狙い。東京医科歯科大学特任教授の朝田隆氏による「ＭＣＩチェックリスト」の活用についての講演などを行った。

**軽度認知障害（ＭＣＩ）**　認知症の中でもっとも多い「アルツハイマー型認知症」の前段階とされ、記憶障害はあるものの日常生活に大きな支障はなく、自立した生活を送れる状態のこと。多くは、放置すると数年でアルツハイマー型認知症に移行するといわれている。運動や認知トレーニングなどにより、発症を遅らせることができる可能性がある。