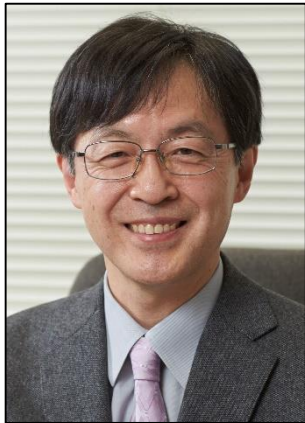


# 金沢大学 なかじまプロジェクト便り

創刊号



## 創刊の ごあいさつ



教授  
山田 正仁

皆様元気にお過ごしでしょうか。金沢大学大学院 脳老化・神経病態学（神経内科学）分野（金沢大学神経内科）を主宰しています山田正仁と申します。

なかじまプロジェクトは金沢大学神経内科が七尾市のご協力を得て実施している、認知症の早期発見、治療、予防を目標とする事業です。2006年に七尾市中島町で地域脳健診がスタートして、ちょうど10年目となりました。この健診と2010年から開始した悉皆調査（自宅訪問形式を取り入れた全数調査）をここまで継続して来られましたのも、住民の方々のご協力があってこそと感謝いたしております。

さて、このたび金沢大学では、私たちの研究や仕事の内容を知っていただき、私どもの研究成果を皆様の健康管理に役立てていただくために、広報誌を作ることになりました。初めての試みですので、なかじまプロジェクトのあゆみと、これまでの研究成果の一部をご紹介します。

今後もこのような形で、定期的に研究や認知症に関する話題をお伝えしていこうと考えております。認知症の克服に役立つような、研究を推進してまいりますので、これからも金沢大学神経内科となかじまプロジェクトをよろしくお願い申し上げます。

## なかじまプロジェクト（地域脳健診・認知症予防プロジェクト）の立ち上げと歩み

平成13年～平成17年

- ▶ 文部科学省からの支援により、金沢大学神経内科を始めとする石川県内の大学、研究所が協力して、認知症の早期発見、治療、予防を目的とする研究がスタートしました。
- ▶ 石川県のなかで20年後の日本の社会像を先取りする地域、人口の流入があまりない地域を考慮し、自治体との協力体制の構築および住民説明会を経て、中島町（現 七尾市中島町）をモデル地区として選定いたしました。

平成18年

- ▶ 中島町在住の60歳以上のすべての住民を対象に、各地区の公民館、集会所で神経内科医、臨床心理士、看護師などのチームによる地域脳健診（もの忘れ健診）が始まりました。

平成22年

- ▶ もの忘れ健診に加え、自宅訪問形式で認知症の調査を行う全数調査をスタートしました。年1～2地区で調査を行い、平成26年度に中島町のすべての地区に対し全数調査（初回）を終了しました。

平成27年～

- ▶ 「もの忘れ健診」の名称を「いきいき脳健診」に変更しました。平成22年度から開始した全数調査（初回）の追跡調査と、平成27年度以降に新しく60歳となった方を対象とするいきいき脳健診と全数調査を継続して、認知症の早期発見、治療、予防に努めていきます。

# いきいき脳健診の内容

「いきいき脳健診」は、七尾市中島町在住の60歳以上の住民の方ならば、どなたでも無料で受診できます。

脳健診では、生活習慣・食習慣などに関するアンケート、認知症に関連する項目の採血、認知機能に関する検査を行います。口腔内の衛生状況は認知症と関連する可能性もあり、平成27年度からは「いきいき脳健診」で歯科健診も受診できるようになりました。

健診の結果は、およそ2か月後に郵送で個別にお知らせしています。もしも「いきいき脳健診」でもの忘れが疑われた場合には、頭部画像検査（CT、MRIなど）を含む検査でさらに脳の状態を調べることを推奨しています。また、健診結果票の見方などを個別にご説明する健診結果説明会を開催いたします。

平成27年度より「もの忘れ健診」は「いきいき脳健診」に名称を変更いたします。



## 平成26年度市民公開講座の内容

平成26年度なかじまプロジェクト市民公開講座「認知症の早期発見と予防」を平成27年2月15日に能登演劇堂で行いました。当日は160名の皆様が来場され、本講座を通じて認知症への正しい理解を深めていただきました。中島町で実施しているもの忘れ調査結果についてのご報告や、認知症が疑われる人や認知症の人に満足いく医療が提供できるように、認知症に関する知識や経験をもった医師を養成するための教育システムである、北陸認知症プロフェッショナル医養成プラン（認プロ）の紹介を行いました。運動の紹介では「ソーラン節」に併せた運動を会場で行いました。適切な運動の強さは人によって違い、会話が出来る状態で、少し汗ばむくらいを目安にしたら良いという話もありました。平成27年度の市民公開講座は七尾サンライフプラザで開催する予定です。

### 当日のプログラム

- 講演1：もの忘れ調査結果報告

講師：篠原もえ子

金沢大学医薬保健研究域医学系 脳老化・神経病態学（神経内科学）助教

- 講演2：認知症の最新情報と「北陸認知症プロフェッショナル医養成プラン」の紹介

講師：山田正仁

金沢大学医薬保健研究域医学系 脳老化・神経病態学（神経内科学）教授

北陸認知症プロフェッショナル医養成プラン（認プロ）プロジェクトリーダー

- 運動の紹介：認知症予防に役立つ？運動の紹介

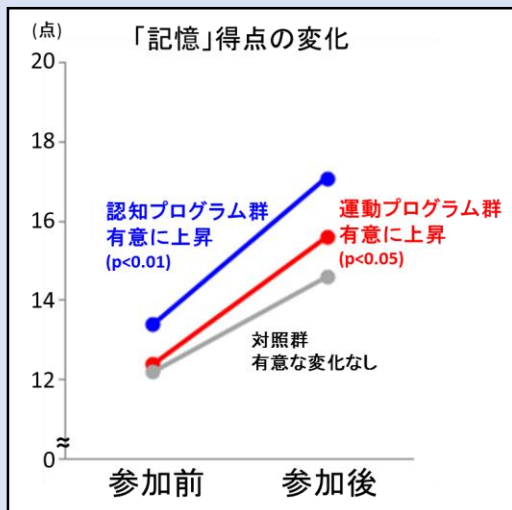
講師：横川正美

金沢大学医薬保健研究域保健学系 理学療法学 准教授



1

## 運動リハビリ／認知リハビリ



なかじまプロジェクトの成果「リハビリテーション(リハビリ)的方法は認知機能を改善するのか？」が、2012年の科学誌に掲載されました。

地域脳健診を受診された方のうち38名に参加していただき、2ヶ月間、週1回1時間の教室を実施しました。頭を使う認知リハビリや、運動リハビリとして、有酸素運動の強さでウォーキング(歩行)、筋力運動、ストレッチを行いました。

図は教室の参加前後に行った認知テストの結果です。認知または運動リハビリに参加した人は認知テストのうち、「記憶」課題の得点が上がったのに対し、参加していない対照群の人に統計学的な改善はなく、リハビリ的方法は記憶機能を改善すると結論づけました。

2



## 緑茶

なかじまプロジェクトの成果「緑茶摂取は認知機能低下のリスクを減らす」が、2014年の科学誌に掲載されました。

緑茶・紅茶・コーヒーの摂取が将来の認知機能や認知症の発症に及ぼす影響を明らかにするため、平成19年度、20年度の地域脳健診を受診した方に、緑茶・紅茶・コーヒーの摂取頻度のアンケートをとり、平成23年～25年度に認知機能の追跡調査を行いました。

4.9年後の認知機能の低下(認知症あるいは軽度認知障害の発症)が、緑茶をのむ習慣がないグループでは31%みられたのに対し、緑茶を週に1日以上のも習慣があるグループでは15%、緑茶を毎日のむ習慣があるグループでは11%でみられました。こうしたことから、緑茶を週1回以上のむ習慣がある高齢者は、認知症や軽度認知障害の罹患リスクが低い結果となりました。コーヒーや紅茶では同様の効果を見ることはできませんでした。

編集後記

平素より金沢大学神経内科のなかじまプロジェクトにご協力を賜り大変感謝しています。

日本は世界にさきがけて超高齢化社会をむかえ、認知症は社会的な問題となっております。私たちの研究が認知症克服に役立つよう、今後も研究を推進していく所存です。

皆様のご意見などを参考に、今後も親しみやすい記事をお届けするように心がけてまいりますので、どうぞよろしくお願いたします。

お問合せ

## 金沢大学神経内科 なかじまプロジェクト

〒920-8640 石川県金沢市宝町13-1

TEL: 076-265-2297

FAX: 076-234-4253

2015年6月30日 発行