

事業所通信

〒520-0013 滋賀県大津市坂本6丁目 25-30 TEL(077)579-7121 <http://shigamin.jp/sakamoto/>

認知症はどうしたら予防できる？

～補聴器使用や運動などが効果的～



年齢とともに物忘れが出てくるのは自然なことなので仕方ありませんが、それが認知症にならないならありがたいと思うのが人情です。そんな折、東海大学とデンマークのコペンハーゲン大学が、「日本で発症する認知症のうち約4割は予防することができる」という研究結果を発表しました（2026年1月13日付『毎日新聞』）。

その研究では、難聴、高LDL(悪玉)コレステロール血症、運動不足、喫煙、糖尿病、高血圧、社会的孤立、教育歴など14の要因を調べました。なかでも特に影響が大きかったのは、難聴（寄与割合6.7%）、運動不足（6.0%）、高悪玉コレステロール血症（4.5%）の順でした。これらは生活習慣の改善や薬で良くできますので、介入効果の高い優先課題として位置づけられています。そして、この危険要因が存在しなかった場合にどれだけ認知症が減少した可能性があるかを推定したところ、約4割が関与していることがわかりました。また、日本では高悪玉コレステロール血症が少ない一方で、難聴や運動不足が要因として目立ちました。

遺伝や加齢はどうしようもありませんが、難聴対策として「補聴器をつける」ことや、運動不足には散歩やグランドゴルフなど、どんどんからだを動かすことで認知症予防になります。補聴器は高いので、自治体へ補聴器購入に補助を出すよう求める運動が全国各地でおこり、軽度や中等度の難聴者などを対象に助成する市区町村は518に広がっています（2025年11月全日本年金者組合調査より）。



滋賀県でも10の自治体で2～4万円の補助制度がありますが、大津市は未実施のため、働きかけることが大切です。しが健康友の会でも補助を求める取り組みが検討されており、みなさまのご協力をよろしくお願いいたします。（所長 今村 浩）

【お知らせ】 ※4月からの変更について

- ◆第4(金)夜診は佐藤 悠(さとう ゆう)医師が診療を担当します(週が変更になる場合があります)
- ◆心臓超音波(心エコー)検査が、第2週・第4週へと変更になります
- ◆高齢者肺炎球菌ワクチンの種類と一部負担金が2026年度から変わります
満65歳になった方には肺炎球菌ワクチン助成の接種券が大津市から届きますが、4月1日からワクチンの種類(23価→20価)と一部負担金(2,500円→5,500円)が変更されます。

2月の太陽光発電量 746kwh

CO2削減量376kg

杉の木の年間CO2吸収量 約27本分