

# 65歳から脳を守ろう理事長コラム

第16回 令和7年（2025年）8月

## 「痩せすぎは認知症のリスクを高めます！」

第12回理事長コラム（令和7年4月）で認知症予防のための12か条を紹介しました。そのなかで肥満の是正を記載しました。中年期の肥満は、脳卒中、心筋梗塞の危険性を高め、10年から20年後には認知症のリスクにもなると思います。

しかし、実際に認知症のお年寄りの方を診ますと、ほとんどの方は痩せておられ、栄養状態があまり良くないように見受けられます。



認知症になってしまい、食事をあまり摂らなくなったためと思われるかもしれませんが、実はそうではありません。まだ自分の事をできている高齢の方でも、痩せすぎていると、認知症になりやすいというデータが出てきています。下図には平均72歳の方837名を登録した私達の「肥満 普通 やせと認知症発症」に関するデータを示しますが、約5年観察しますと、痩せすぎ(ここでは体格指数Body mass index【※1】で18.5未満と定義します)の方は、普通体重、肥満の方に比べ明らかに認知症を発症される方が多くなっています。

【※1】体格指数:身長と体重から算出される、肥満度を表す指標

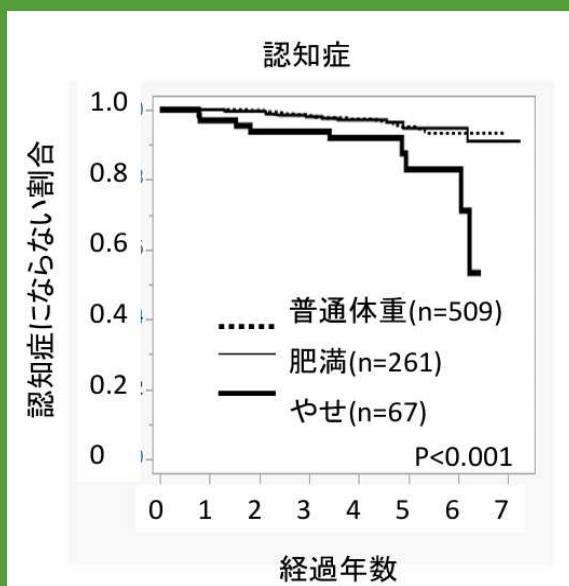


図:肥満 普通 やせ と認知症発症  
(北川一夫 未発表)

縦軸は認知症のない割合 横軸は登録後経過年数  
痩せすぎの方は、普通体重、肥満の方に比べ約3倍  
認知症になりやすい。

これまでの国内外の報告をまとめますと、中年期の肥満は認知症のリスクを高めますが、老年期では肥満はリスクにならず、むしろ痩せすぎが認知症のリスクを高めるというデータが多いようです。なぜ老年期で痩せすぎていると認知症のリスクが高まるのか、その理由はよく分かっていません。



栄養状態が悪くなることにより、脳に栄養が送りにくくなるのかもしれませんが、老年期で痩せすぎの方を栄養指導で体重を増やし、普通の範囲にもっていくと認知症になりにくくなるのかどうかは分かりません。

ただ、このデータからは老年期の方は肥満より痩せすぎに注意し、普段からしっかり食事を摂り栄養状態を良くしておくことが、認知症予防につながると考えられます。栄養バランスの良い食事を美味しく頂くことは、脳にとっても良いことだと思います。次回は、お酒と認知症の関係について説明していきましょう。

