

日本人の死因 1 位は 「認知症」に “家族の異変”

気づくポイントは 指を動かすこと。予防に繋がると
—— 専門家がかたる

出所： イット！FNN プライムオンライン 2025 年 3 月 24 日 月曜 午後 6:30

日本人の死因の第 1 位が「認知症」に！



「イット！」が訪ねたのは、楽しく遊びながら“脳トレ”できると人気の東京・板橋区の健康マージャン教室。卓を囲む皆さんに聞いてみると...

梶谷直史キャスター：—— 健康麻雀 どうですか、やってみて！ ——
楽しいですね。すごく楽しい。

「満貫」、「倍満」、「役満」とか最高ですね。

指先とか手を動かすとか、認知症予防にいいんじゃないかしら。

今回発表を行ったのは、**慶応大学**や、**米ワシントン大学**の研究グループ。
日本人の過去 30 年間の健康状態を解析したという。



脳卒中や虚血性心疾患が大きく減少し、**認知症**が死因第 **1** 位となった

認知症は、1990 年には 6 位だったが、
医療技術の発展などにより、
脳卒中や虚血性心疾患が大きく減少し、
結果、認知症は 2021 年の死因第 **1** 位となった。

そもそも**認知症で死亡する**とは、どういうことなの？
この研究では、**誤嚥**（ごえん）**性肺炎**や**心不全**、**老衰**など、
認知症の進行が原因とみられるものも、**認知症が死因**とされるようになった。

日本認知症予防協会・佐々木誠代表理事：



例えば、**認知症**によって、「**のみ込み**」ができなくなるんです。
ゴックンっていう飲み込みが、できなくなって、本来、**食道**に入る食べ物が
肺に入ってしまった、**誤嚥性肺炎**になって、亡くなられる方が多くいるのです。

【**最新情報**】従来、新聞等マスコミは、有識者の死因が**誤嚥**であっても単に、**肺炎**と表記していたが、**誤嚥は認知症発症**との大いなる関係性が**最近**判明したとのこと



2021 年の**認知症**による死亡数は、
日本が**世界最多**となった。
2021 年の認知症による死亡数は、
日本は、10 万人あたり約 135 人で、
約 108 人の**伊**、約 60 人の**米**を超えて
世界で最も多くなった。

認知法を予防には、**何が効果的**？



では、**認知症**の予防には、
何が効果的なのだろうか。

日本認知症予防協会・佐々木誠代表理事：

頭を動かし、体を動かそう！

まず、**頭の体操**です。

次に、**食生活を改善**。

最後は、**質の良い睡眠**です。



日本認知症予防協会・佐々木誠代表理事：

例えば、

糖尿病とか、**高血圧**とか、**脂質異常症**に、なった方は、
認知症の発症確率が**上がる**と、云われています。

そうならないために、どんな**予防法**があるのか？



認知症予防のための**イベント会場**では、

「グー・チョキ・パー」を使った **手指の体操**を行っている。

片手で「グー」、もう片方の手で「チョキ」を作って、

交互に入れ替える運動は **意外と難しく**、「パー」と「チョキ」だと、さらに難しい。

専門家は、手を動かすことが、認知症予防につながるという

日本認知症予防協会・佐々木誠代表理事：



最も多くの刺激を、脳に伝える体の部位は、どこか?、というと**手指**なんです。
字を書くのは、もちろん、パソコンの**キーボード**、**楽器演奏**もありますし、

例えば、**園芸**で**土いじり**なんかもいい
ですし、**手を動かす**ことがとってもいい。

認知症予防に、つながると、
認知症予防のため **健康マージャン**に
通っている人たちに、
マージャン 以外の健康法を、
聞いてみた。

88歳の女性は、健康器具を購入した
といい、「あまり遠くは歩けないから
家の中で **足踏み・機械**で、やってます。



あと、**早口言葉**やったけど、やっぱりダメね。よく覚えてなくて続かないのよ。
『生麦 生米 生卵』、『隣の客はよく柿食う客だ』なんて、
そういうことやってます」と、話してくれた。

一方、**79**歳の女性は「**スイミング**に行って、毎日忙しく過ごしてます。
本当に、家にいる暇がないぐらいに。

これ（**マージャン**）終わったら、**スイミングスクール**に行って、

500mとか 1000m ぐらい泳いで、歩いて、お風呂に入ってくるの」と語った。

なぜ 日本人の死因「1位は認知症」 「家族の異変」気づくポイント

日本人 主な死因 (慶大・米ワシントン大の研究より)

	1990年	2005年	2021年
1	脳卒中	脳卒中	アルツハイマー病や他の認知症
2	虚血性心疾患	虚血性心疾患	脳卒中
3	下気道感染症	下気道感染症	虚血性心疾患
4	胃がん	アルツハイマー病や他の認知症	肺がん
5	肺がん	肺がん	下気道感染症
6	アルツハイマー病や他の認知症	胃がん	結腸・直腸がん
7	結腸・直腸がん	結腸・直腸がん	胃がん
8	肝硬変	肝臓がん	慢性腎臓病
9	自傷	自傷	膵臓がん
10	肝臓がん	慢性腎臓病	慢性閉塞性肺疾患

なぜ 日本人の死因「1位は認知症」 「家族の異変」気づくポイント

日本人 主な死因 (慶大・米ワシントン大の研究より)

	2021年
10万人当たり…約135人	認知症による 誤嚥性肺炎・老衰・ 心不全など含む
10万人当たり…約72人	細かく分類された「がん」 合計すると 最多の死因 に

	2021年
1	アルツハイマー病や他の認知症
2	脳卒中
3	虚血性心疾患
4	肺がん
5	下気道感染症
6	結腸・直腸がん
7	胃がん
8	慢性腎臓病
9	膵臓がん
10	慢性閉塞性肺疾患

死因の「がん」をすべてあわせると **認知症** を上回る

宮司愛海キャスター：

驚きの調査結果、

日本人の 2015 年から 2021 年の **最も多い死因**が**認知症**だと、発表されたが、過去を見てみると、1990 年も 2005 年も**脳卒中**でした。

認知症は、それぞれ 6 位、4 位だったけど、ここにきて、**1 位**になっちゃったのです。

青井実キャスター：**がん**と、いうイメージが強かったんですね。

宮司キャスター：**がん**は、今回の調査では、細かく分類されていて、**肺がん**が 4 位に。10 万人あたりの**死者数**が約 72 人。

一方、**認知症**が 10 万人あたり約 135 人の方が亡くなっていたのです。

認知症の中には、

認知症による **誤嚥性肺炎**とか、**老衰**とか**心不全**なども**起因**とするものが含まれているということです。

細かく分類された「**がん**」を 合計すると**最多の死因**になるのです。

宮司キャスター：

それから**慶応**大学によると、**がん**は細かく分類されているため、

昭和シェル社友会 hp250415 号 No56 Web から拾った健康のお話 日本人の死因 1 位は「認知症」に家族の異変
認知症が、今回最多になっている。

がんをすべてあわせた場合は、
認知症を上回って最も多い死因になるということでした。



ただ、**がん**とか**脳卒中**など、**予防法や治療法**というのが分かってきていて、**死亡率**がどんどん低下している。一方で、**認知症**の死因が増えているということです。

青井キャスター：橋下さん、**認知症**だったというのは、ちょっと**びっくり**ですね。

スペシャルキャスター・橋下徹さん：
長寿化社会になれば、誰でも**認知症**になり得るので、社会的なサポートが、絶対的に必要なことは間違いない。
行政も、認知症の予防策って、考えたことなかったんですよね。

「**がん**」は、人間ドック入れ、刺激物食べるな、禁煙、タバコ控えろとかあるけど、
「**認知症**」は、医者も「単に年を取ったからしょうがないですよ」としか云わない。

青井キャスター：
なかなか、言う（宣告する）のも難しいんですね、**親世代**にはね。

宮司キャスター：
そうなんですよね。こういった調査結果が、実際にあるんです。
太陽生命少子高齢社会研究所の調査結果によると、



同居家族が、「今思うと、あのころから認知症だったかもしれない」と、思った時期から、医療機関で認知症と、診断されるまでにかかった時間が、**平均 16.2 カ月**ということで、約 1 年 4 カ月も、かかってしまったと、いう結果でした。

なかなか病院に行ってもらうのが難しいというのですが、**医療機関**を

受診させるための期間も平均 **11.6 カ月～約 1 年**ほど、かかって(遅れて)いるのです。

青井キャスター：なかなか病院に連れていく、というのも大変だということですが、**対処法**についても、見ていきましょう。

宮司キャスター：

同居する家族が、「今思うと、あそこらから**認知症**だったかもしれない」と、思われる症状をよく見てみてください（p6 の表）。

例えば、**物忘れ**が激しくなる。ヒト・モノの**名前**が出てこないとか。
それと、**金銭**とか**お薬**の管理ができなくなる。
人に会う約束を忘れてしまうとか、スケジュール管理がわからなくなるなどです。

（例：2 階にモノを取りに行ったはずが、何を取りにきたか思い出せない…とか、
もう、2 階のある家には住みたくない…とか、自分以外の精にする…）

青井キャスター：

こういったことが、離れて暮らしていると、見つけにくいところもありますからね。

スペシャルキャスター・橋下徹さん：

あと、「**恥ずかしい**」とかは、もう感じなくなるんでね、もう
誰でもなることだから、必ず診察を受けるということが重要なんでしょうね。

宮司キャスター：日頃の本人への声かけが大事なんですね。

出所：（8 チャン「イット!」 25 年 3 月 24 日（月）
放送より掲載 [FNN プライムオンライン](#)）

（了）

慶應大学と米ワシントン大学 1990～2021 年の日本の **30 年間の健康状態変化**の
包括分析の結果は、**平均寿命は伸びるも新たな健康問題を抱えていることが明るみになった**

日本の全国 **47** 都道府県の各種健康指標の推移を詳細に分析した結果は、
まず、日本の**平均寿命**は、**79.4** 歳から **85.2** 歳へと伸びたが、**健康寿命**との**差**（何らかの健康問題を抱えて生活する期間）は、**9.9** 年から **11.3** 年へと **1.4** 年も**拡大**したと云う
由々しき問題が浮上したのです。「**健康な長寿**」の実現が**重要な課題**として浮き上がったのです。
また、**47** 都道府県間の平均寿命の**地域差**も、**2.3** 年から **2.9** 年に**拡大**したのですが、
地域間の健康格差が、**解消されずに拡大し続けている**ことが判明したのです。
主な**死因**は、アルツハイマー病を含む**認知症**が 1990 年の **6** 位から 2021 年には第 **1** 位と
芳しくない状態が浮上したのです。**認知症の予防・ケア体制の整備**が急務になったこと。
このように、世界有数の長寿国である日本の**健康課題**について、新たな**エビデンス**が得られた
のです。今後、政府・自治体が、**効果的な健康施策を展開**するための貴重な **DATA**
となり、**保健医療・社会政策**のさらなる拡充に貢献することが期待されているのです。

【認知症に関する情報をまとめてみました】

自身のクルマの免許更新、ご家族の方 向けに、関連記事をご参考に対処されてはいかが！
時間のある時に、ごゆっくりご覧ください。（それぞれを **Ctrlkey + クリック** でご覧ください）

- ①「前日の夕食が思い出せない」「メモをとることが増えた」もしかすると認知症予備群かも？！家族を追い詰める「**物盗られ妄想**」も
- ②「認知症の妻」が行方不明になってもうすぐ 2 年 今も探し続ける夫「どこかで元気に暮らしてくれていたなら...」 全国で年間 **1 万 9000 人** が行方不明に【広島発】
- ③【解説】2040 年には高齢者の 3 人に 1 人が認知症に？認知症への分かれ道「**MCI・軽度認知障害**」のうちに対策を？
- ④認知症“**行方不明者**”は昨年 **1 万 8709 人**...国会では認知症基本法が成立 一番大切なことは「認知症ご本人を理解すること」と専門家(上の記事とは、執筆者が異なる)
- ⑤「徘徊で**行方不明**」の認知症患者は 5 日超で“**生存率 0%**” 地域で見守るサポーター養成【山形発】
- ⑥適量のカフェイン「認知症リスク」下げる **1 日 3 杯のコーヒーで“発症リスク”は約半分に** ただし取りすぎは中毒になる危険性
- ⑦**嚥下障害者**と健常者の垣根なくしたい 世界的シェフが挑む**嚥下食**のフレンチ 同じ食事で同じ喜びを分かち合う幸せを全ての人に【兵庫発】
- ⑧前編 映画「ぼけますから、よろしくお願いします」公式サイト
- ⑨**続編**は母の“看取り”まで...映画「ぼけますから、よろしくお願いします。」認知症の妻支えた 97 歳夫婦の絆を娘が記録
- ⑩パーキンソン病認知症とは【**アルツハイマーとの違い**】 - 脳 . (了)

◆◆◆◆◆ 【コーヒーコーナー】



在りし日の昭和30年代
この坊や今70代？