

朝日新聞東京本社 メディアビジネス局
メディアビジネス第2部メディア・ディレクター
神出 亮 (じんで・りょう)



Profile 1981年大分県生まれ。2006年朝日新聞社に入社。大阪本社広告1部マーケティング・プランナー、広告管理部、広告第1部、東京本社広告2部を経て、16年から現職

急増する認知症に新聞業界はどのように取り組むべきか

「NID (Newspaper In prevention of Dementia) 認知症予防に新聞を」キャンペーン

サマリー：

現在、日本では認知症が急増しており、2025年には700万人を突破することが予想されている。これは大きな社会問題であるとともに、多くのシニア読者を持つ新聞業界にとっても本腰を入れて取り組まねばならない問題である。認知症は根本的な治療法はなく、かかってしまうと治らない不治の病として捉えられているが、近年の研究では認知症の予防法や進行を遅らせるトレーニングなども明らかになってきた。これらの予防法やトレーニングを分析してみると、新聞社が提供するサービスと非常に親和性が高いと考えられる。

本稿では新聞業界全体での「NID (Newspaper In prevention of Dementia) 認知症予防に新聞を」キャンペーンの実施を提言し、実施に向けた具体的なアクションプランとともにビジネス面での可能性を示したい。

1. はじめに

日本における65歳以上の高齢者は12年段階で3079万人とされる。その中で認知症高齢者は約462万人、認知症予備軍とされるMCI（軽度認知障害）は約400万人と推計されている（注1）。実に65歳以上の7人に2人が認知症か認知症の疑いがあるとされ、また年々増加傾向にある（図表1）（注2）。認知症は発症してしまうと、根本的な治療法がなく、本人はもとより家族にも大きな負担を強いる疾患である。国はすでに認知症施策推進総合戦略（新オレンジプラン）など医療の枠組みを超えた社会問題としての政策を進めている

が、多くのシニア読者を抱える新聞社にとっても、社会問題としてはもちろんのこと、自社の問題としても取り扱うべき課題ではないだろうか。

本稿では認知症の中でも特に予防とMCI対策に焦点を当て、新聞業界全体として取り組むべき施策を提言したい。

2. 認知症発症と生活習慣の関連について

認知症発症のメカニズムははっきりしないことが多いが、近年の医学的研究では、認知症発症のリスクを上げる疾患や生活習慣が明らかになりつつある。認知症は多因子疾患と

呼ばれ、いくつもの要因が重なりあって発症する疾患であると考えられている。現在考えられるリスクとしては糖尿病や高血圧、頭部外傷、脳梗塞、脂質異常症、うつ病、アルコール、喫煙の八つが挙げられている（注3）。これらの疾患の多くは日々の生活習慣が原因となるものであり、長年の積み重ねが将来の認知症発症に影響を与えるとされる（図表2）。

また、健康面以外にも本人の環境が認知症リスクとなることも明らかになってきた。星城大学リハビリテーション学部竹田教授のグループは5年後の認知症リスクを測るチェックリストを発表した（図表3）。これは要介護認定を受けていない高齢者6796人を5年間追跡した大規模な研究結果から導き出されたものであり、認知症発症リスクを①基本属性（年齢・性別等）②健康行動③心理・認知④社会的サポート⑤趣味活動⑥社会参加⑦手段的自立⑧知的能動性⑨社会的役割等のカテゴリーに抽出したものを基に作成された。本研究では生活習慣病との関連以外にも、仕事の有無、社会的サポートの有無、趣味やスポーツ習慣、コミュニティ所属など社会参画の有無がリスク因子となり得ると立証しており、生きがいを持って社会参画することが認知症予防の観点からも有効であるという（注4）。

3. 軽度認知障害（MCI）の予防の重要性について

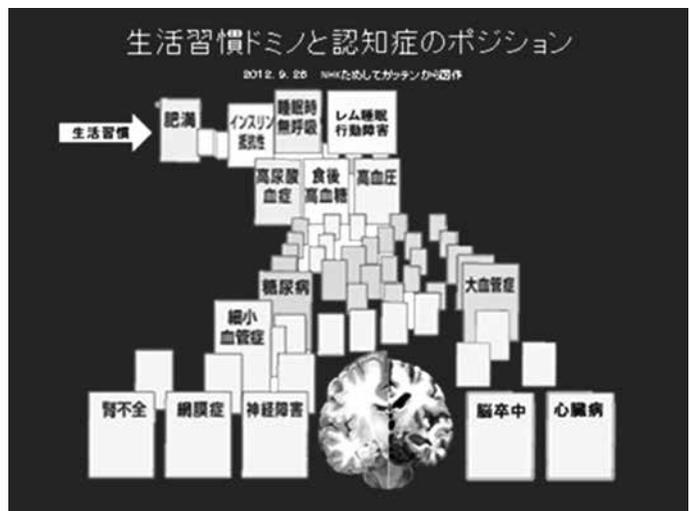
MCIは健常者と認知症の中間にあたり、認知機能（記憶、決定、理由づけ、実行等）の

図表 1



出典：九州大学・二宮利治教授「日本における認知症の高齢者人口の将来推計に関する研究」

図表 2：生活習慣ドミノと認知症のポジション



出典：医療法人社団folkモアHP

うち一つの機能に問題が生じてはいるが、日常生活には支障がない状態を指す。厚生労働省の推計では約400万人がいるとされ、MCIを放置すると5年間で約50%の人が認知症を発症するといわれている（注5）。5年以内に認知症を発症するかどうかの境目は、早期に発見し積極的な予防を行うことであり、今後認知症の増加を食い止めるためには、この

図表3 「認知症リスク」のチェックリスト


「認知症リスク」のチェックリスト
はい
いいえ

1	現在、あなたは75歳以上ですか			
2	現在、収入のある仕事をしていますか			
3	現在、糖尿病と診断されていますか			
4	物忘れの自覚はありますか			
5	今の生活に満足していますか			左の15問の小計が5点以上ですか はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/>
	生きていても仕方がないという気持ちになることがありますか			
	毎日の活動力や世間に対する関心がなくなってきたように思いますか			
	生きているのがむなしのように感じますか			
	退屈に思うことがよくありますか			
	普段は気分が良いですか			
	何か悪いことが起こりそうな気がしますか			
	自分は幸せな方だと思いますか			
	どうしようもないと思うことがよくありますか			
	外出するより家にいる方が好きですか			
	他人より物忘れが多いと思いますか			
	こうして生きていることは素晴らしいと思いますか			
	自分は活力が満ちていると感じますか			
	こんな暮らしでは希望がないと感じますか			
他人は自分より裕福だと思いますか				
6	あなたの心配事や愚痴を聞いてくれる人がいますか			
7	スポーツ的活動へ参加していますか			
8	バス・電車を利用して外出することはできますか			
9	食事の用意をすることはできますか			
10	請求書の支払いをすることはできますか			
11	年金の書類を作成することはできますか			
12	新聞を読んでいますか			
13	病人を見舞うことはできますか			

枠は3点、 枠は1点として合算する
 合計 **点**

出典：2016年6月8日東京新聞

MCI段階での予防が鍵といえる（図表4）。MCIでは「記憶障害」「注意分割機能」「実行機能」の三つの認知機能が低下しやすく、これらを鍛えるのが有効な予防法とされる。「記憶障害」には大きく分けて短期記憶、長期記憶、エピソード記憶、手続き記憶、意味記憶の大きく五つがあり、例えば毎日日記をつけるなどの予防法がある。「注意分割機能」は複数のことを、注意を配りながら同時にする機能を指す。右手と左手で違うことをする脳トレや、歩きながら会話をするというような二つ、三つのことを同時にこなすト

レーニングが有効であるとされる。「実行機能」は段取りを考えて実行する能力で、架空の旅行の計画を立てる、季節ごとに料理のレシピを立てるなど計画立案することがトレーニングになるといえる。予防にはさまざまなプログラムがあるが、いかに継続的に取り組むかが重要であるといわれる（注6）。

認知症予防の現状をまとめると、認知症は脳に限定される疾患ではなく、心身の健康、そして取り巻く環境の充実も関連しているといえる。またMCI段階での早期予防（トレーニング）を継続することが発症予防に何より

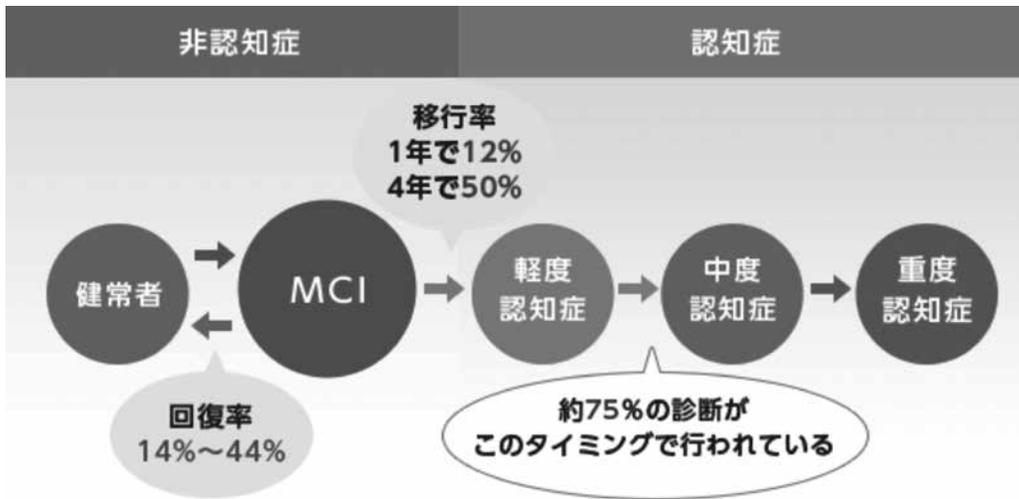
重要であり、根本的な治療方法がない中では、予防の重要性がますます高まるといえる。

4. 認知症予防市場の可能性について

前項にて認知症は早期の予防が重要であると述べたが、本項では認知症予防の市場につ

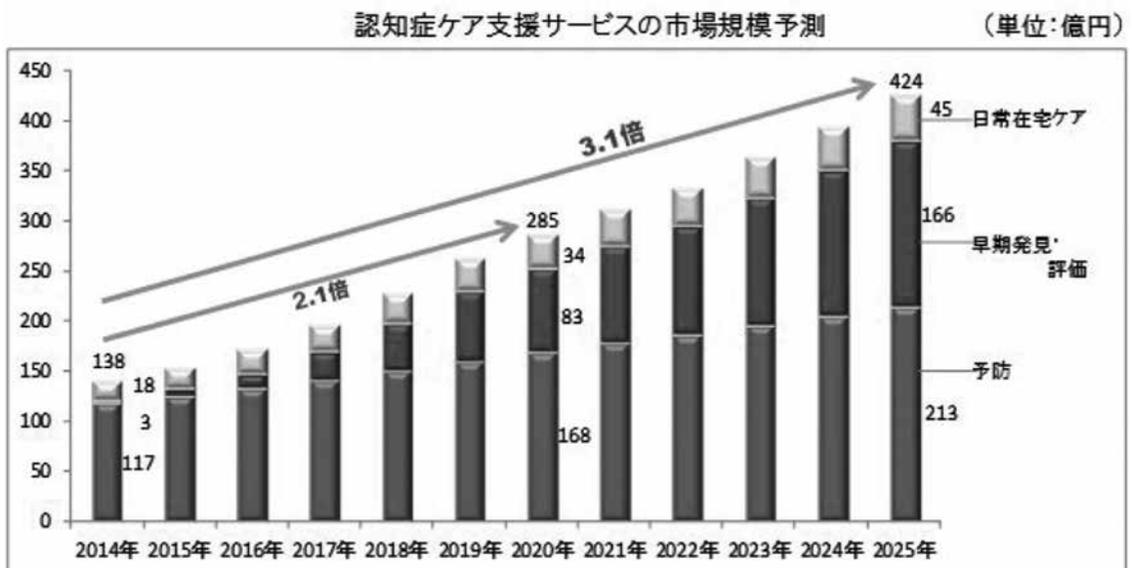
いて分析したい。認知症ケアサービスの市場規模は14年で約140億円、20年には285億円、25年には424億円と確実に拡大が予想される市場である（図表5）。一方で認知症患者の増加によって社会的コストがどれだけ増えるかを見ると、14年時点で既に年間14.5兆円であり、20年には20兆円に迫ると推計されて

図表4



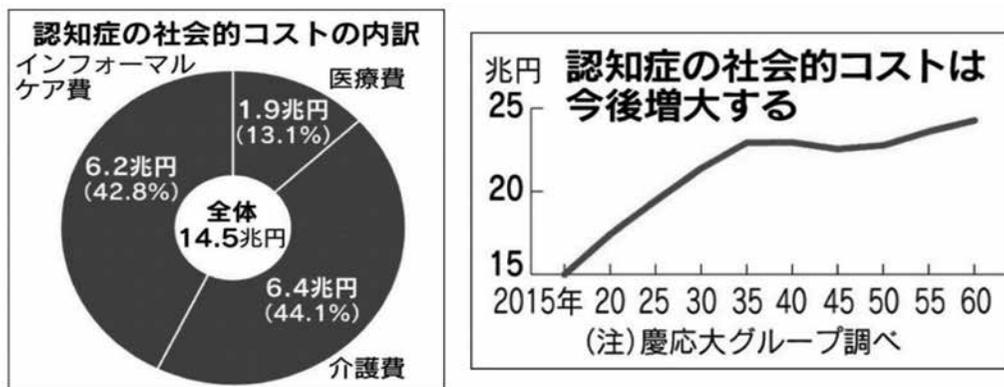
出典：認知症ねっと

図表5



出典：(株) シード・プランニング「2014年版認知症ケア支援サービスの現状と今後の方向性」

図表6



出典：慶応義塾大学医学部佐渡充洋ほか厚労科研究成果報告書2015
「わが国における認知症の経済的影響に関する研究」

いる (図表6)。医療費や介護費は公費であり、国としてもすでに大きな負担を強いられていることがわかる。今後、政府による早期発見・予防に重点を置いた政策が強化され、予防市場の急拡大が見込まれるのではないか。それを裏付けるように、今まで認知症には関連のなかった業界の認知症予防市場への参入が進んでいる。例えば旅行業界では、クラブツーリズムは旅行が認知症予防にもたらす効果について東北大学と共同研究を開始し、また食品業界各社は認知症予防効果のある成分の研究を進めている。さらにフィットネス業界では、ルネサンスが「シナプロソロジー」という運動予防プログラムを開発し、地方自治体や企業への提供を進めている。さらに保険業界では太陽生命が16年3月に認知症治療保険の発売を開始し、1か月で1万3000件の新規契約を獲得し、太陽生命の過去の商品でも例を見ない売り上げとなった (注7)。このように認知症予防市場は他業界から見ても大きな可能性を持っていると考えられる。

5. 提言

新聞業界を挙げた認知症予防キャンペーン NID (Newspaper In prevention of Dementia) の実施とアクションプラン

これまで認知症予防の重要性と市場の可能性を中心に述べてきたが、これを踏まえて新聞業界が取り組むべき施策を検討したい。

まず新聞を用いて活字を習慣的に「読む」「書く」「話す」ことや社会とのつながりを持ち、知的な習慣を持つことは、MCI予防に有効であると考えられる。また新聞は読者という共通のコミュニティーで構成されており、意見交換や議論の場を提供することができる。さらに新聞本紙にとどまらず、新聞社が主催する各地で開催される市民公開講座やカルチャー講座などの生涯学習講座、ウォーキングイベントなどのスポーツイベントは、活動的な機会を提供し脳と身体の活性化につながると考えられる。

このように新聞社が従来から読者に提供しているサービスは認知症予防の効果が期待できるものであるが、それを業界全体で推し進めている例は見受けられない。

そこで新聞の認知症予防の効果を立証し、業界全体で「NID (Newspaper In prevention of Dementia) 認知症予防に新聞を」キャン

ペーンを展開することを提言したい。これは社会的意義のある活動であるだけでなく、新聞の新たな価値を創造することでビジネス面での広がりも期待できる。以下に実施に向けた組織体制とアクションプランを示す。

(1) NID推進協議会の設立

認知症予防は新聞社1社で取り組めるような問題ではないため、業界全体で取り組む必要があると考える。体制については日本新聞協会が進めているNIE（教育に新聞を）キャンペーンに習い、NID推進協議会の設立を進めたい。具体的には、新聞社の提供するさまざまなサービスがいかに認知症予防に効果があるかを立証するとともに、予防効果を上げるためのプログラム開発を進める組織である。組織は新聞各社の代表とともに、国立長寿医療研究センターや日本認知症学会等の専門のアカデミアにも参画してもらう。NID推進協議会とアカデミアの共同研究によって医学的なエビデンスの裏付けを作ることで、信頼性が担保されるからである。

なお、NIEキャンペーンでは「新聞提供事業」と「研究・PR事業」に分けて協議会の活動が行われているが、これを参考に「予防プログラム開発・研究事業」と「予防啓発・実践事業」に分けて役割を明確化し、推進活動を行うモデルを検討したい。「予防プログラム開発・研究事業」はNID推進協議会本体が行うが、「予防啓発・実践事業」については会員各社（各新聞社）がそれぞれ独自に行う形態をとる。

(2) 「認知症予防プログラム開発・研究事業」の役割

上述した認知症予防に有効な方法について、「脳活性化・生涯教育」「運動習慣」「生活習慣病予防」「社会参加（社会・地域貢献）」の大きく四つのカテゴリーに分けてそれぞれプログラム開発・研究を行う。

(2)－1 「脳活性化・生涯教育プログラム」

新聞の有効な知的活用方法として、例えば

朝日新聞社では天声人語書き写しノートなどの商品を開発しているが、新聞をどのように活用するとMCI予防に最も効果的であるのか、アカデミアの監修を得て脳プログラム・教材を開発し、読者への提供、そしてさらには行政等が行う認知症予防教室や老人ホームなどへ出張し、新聞の読み方や活用法をレクチャーするプログラムなどに広げていく。

(2)－2 「運動習慣プログラム」

認知症予防では第一に運動習慣が重要である。特に「デュアルタスク」（注8）という、ウォーキングなどの有酸素運動に加えて、計算やしりとりで脳に負荷をかけるなど複数のことを同時に行うプログラムが有効だといわれている。専門家の監修の下でこうしたプログラムを開発し読者に提供するとともに、各地で行われるウォーキングイベントなどシニア向けのあらゆるスポーツイベントと連動することを検討する。

(2)－3 「生活習慣病予防プログラム」

糖尿病や高血圧などの生活習慣病の蓄積が認知症の発症リスクを高めることは前述したとおりである。従来から新聞の医療記事や市民公開講座、カルチャーセンターなどで疾患ごとの啓発活動は行われているが、認知症予防という視点で疾患を横断的にとらえた取り組みはまだなされていない。生活習慣病を正しくコントロールすることが将来の認知症予防に役立つという点でプログラム開発を進め、読者に提供する。

(2)－4 「社会参加（社会・地域貢献）プログラム」

このプログラムでは特に、新聞社が持つネットワーク（企業・行政・教育・地域社会など）を生かしてシニア層の知識や経験を生かす活躍の場を設け、生涯にわたって社会とつながり続けることを目指す。具体的には、教育現場で自身の経験を伝える授業など、若年層との交流活動や地域のボランティア活動、企業へのアドバイス等、多種多様なプログラ

ムが考えられる。共通する目標に向かって仲間とともに取り組むことでコミュニティ形成効果も期待できる。優秀な取り組みについては表彰を行い、新聞記事等で取り上げるなどの仕組みを設けることで、さらにやりがいを感じてもらえるのではないか。受け身ではなく、自らが積極的に関わって社会に価値を与えるプログラムを設けることで生きがいにつながるのではと考えられる。

(3) 認知症予防啓発・実践事業（各新聞社が実施）

(3)－1 自社読者に対する啓発・実践

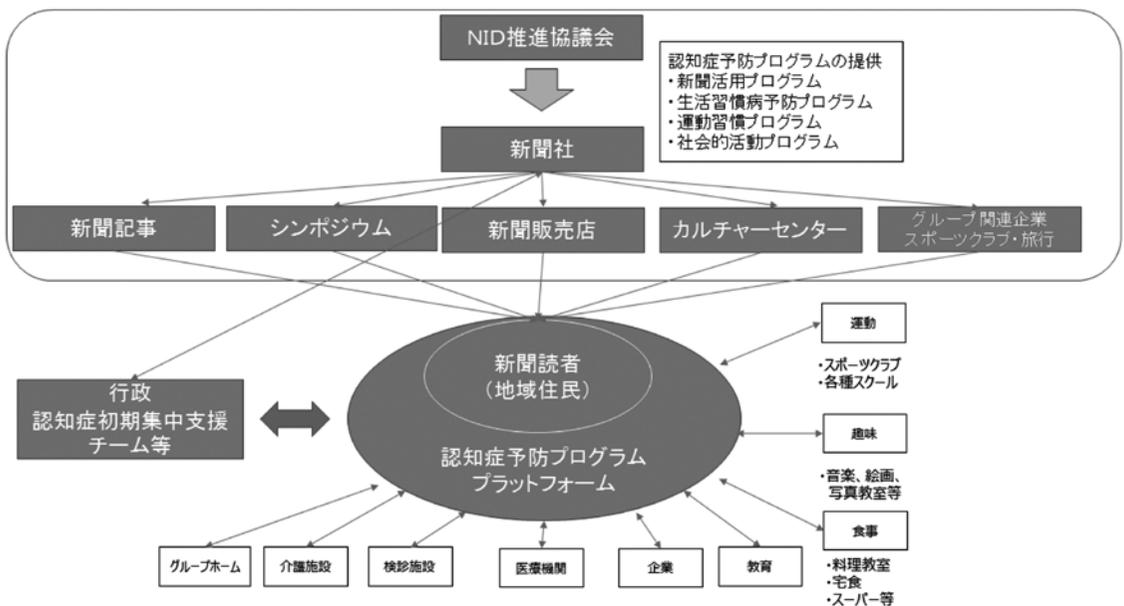
NID推進協議会から提供された予防プログラムを各新聞社がどのように啓発・実践していくかについて述べたい。新聞等媒体での掲載はもちろん、市民公開講座やカルチャーセンター、新聞販売店等を通じた読者への情報提供はファーストステップとして共通して行う。しかしながら本来的な予防効果を見るためにはプログラムを継続的に続け、経過を観察してこそ意味があるため、本格的にプログラムに参加する読者に対しては会員化の必要

があると考えられる。NID推進協議会から提供される予防プログラムを元に、各新聞社がそれぞれ「●●新聞大人倶楽部」「●●新聞脳活プログラム」等の独自の会員サービスモデルを構築する。そしてさらに、現在いくつかの新聞社で進めているデジタル会員サービス、読者データベース事業等と連動させることで相乗効果があると考えられる。

(3)－2 他企業・団体との連携事業

認知症予防プログラムはさまざまな企業との連携の可能性があると考えられる。図表7は各地域での実践モデルである。新聞社は自社の媒体や施設、関連企業を通じて認知症予防プログラムを実践するが、すでに各地域ではスポーツクラブなどの運動関連企業、音楽や絵画など趣味の機会を提供する企業、そして宅配食事などの飲食関連の企業、さらに介護サービス企業など、認知症予防に関連のあるさまざまな企業が存在する。これらの企業は独自に予防プログラムを実践しているケースもあるが、こうした企業に対して認知症予防プログラムのプラットフォームに参入して

図表7：認知症予防プログラム実践モデル



(著者作成)

もらうことを提言したい。これは新聞社にとっても企業にとっても、会員に対してより手厚いサービスを提供できる点、さらにはお互いの会員増につながることでメリットと考えられる。新聞社はNID推進協議会から提供される予防コンテンツを核として、各地の関連企業と連携して事業を展開することでビジネス面での広がりも期待できると考える。

6. おわりに

認知症は大きな社会的課題であり、革新的な治療法がない現在、根本的な解決策は見えていない。しかしながら予防という点で見た場合、新聞業界として貢献できることが多分にあると考える。前述した認知症予防プログラムプラットフォームは行政機関（認知症初期集中支援チーム）や医療機関との連携を広げることで、地域の認知症予防のハブとしての役割を担うこともできるのではないかと考える。本稿で述べたものは実践モデルの一例であり、各社、各地域の特性に合わせてカスタマイズする必要があるが、新聞社が認知症予防というフィールドにおいて中心的役割を果たすことは、さまざまなビジネスの可能性を持つとともに、社会問題解決型のメディアとしての新たな価値を見いだすことにつながると考える。

認知症という大きな問題について新聞各社の垣根を越え、業界全体で取り組むことが必要ではないかと考え、今回の提言を執筆した。この提言が新聞業界を動かす一助となればと願う。

防」、アルツハイマー病と耐糖能異常：久山町認知症研究等、生活習慣病と認知症の関連を示す論文は多数あり

(注4) 竹田徳則, 近藤克則, 平井寛, 尾島俊之, 村田千代栄, 鈴木佳代, 斉藤雅茂, 三澤仁平 (老年学評価研究部, 老年社会科学研究部) 認知症を伴う要介護認定発生のリスクスコアの開発: 5年間のAGESコホート研究 (注5) 日本神経学会「認知症疾患治療ガイドライン2010」

(注6) 週刊朝日MOOK「すべてわかる認知症2016」

(注7) 太陽生命保険2016年3月30日発表プレスリリース

(注8) 二つの課題を同時に課すことを指す学術用語。日常生活の中では、歩きながら会話をしている、テレビを観ながら家事をするなどの行為がこれに当たる。国立長寿医療研究センターの研究結果では、運動と頭を使う行為を組み合わせることで軽度認知障害者の脳の委縮を抑え、記憶力を改善できることが明らかにされており、軽度認知症の防止につながるとして注目されている。

【注釈】

(注1) 2015年1月7日厚生労働省発表

(注2) 厚生労働省認知症対策総合研究事業「都市部における認知症有病率と認知症の生活機能障害への対応」

(注3) 水野敏樹「認知症の早期発見と予