

インターネットが認知症を防ぐ？ 5.5年間の追跡データで約3割リスク低下

～外出や交流が少ない人に効果大、一方で学歴や地域による格差も～

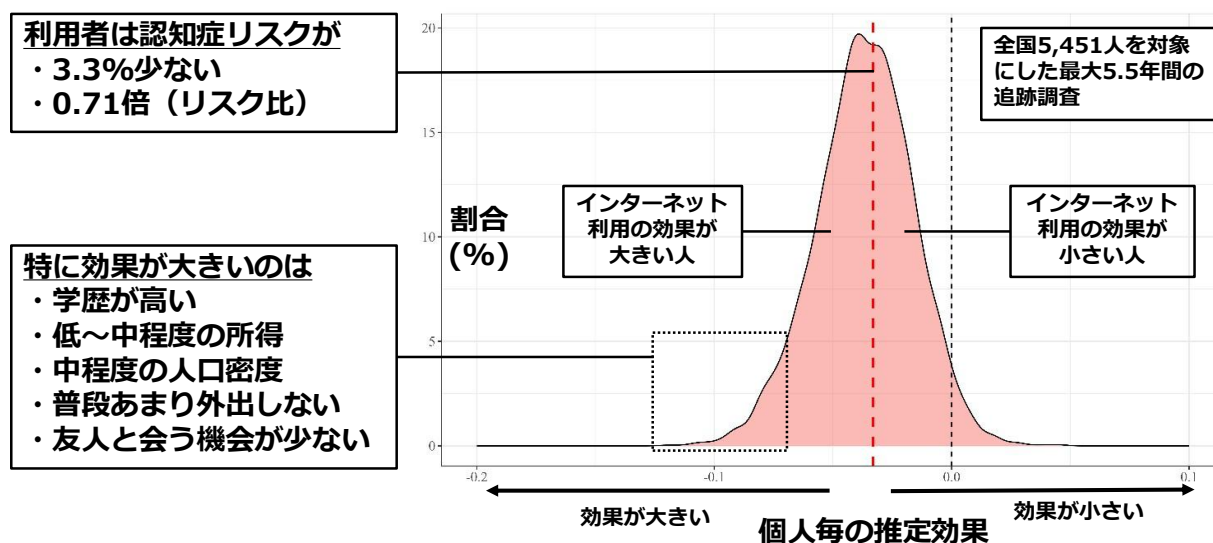
高齢者がインターネットを利用することで、将来的な認知症リスクが平均して約3割低下する可能性があることが、全国5,451人を対象にした最大5.5年間の追跡調査により明らかになりました。特に、外出や人との交流が少ない“非アクティブな高齢者”では効果が顕著で、インターネットが社会的つながりや認知的刺激を補う手段となる可能性が示されています。一方で、教育の機会が限られていた人や、地方の農村地域に住む人では、その効果が十分に得られにくいことも分かりました。こうした方々もデジタルの良さを活かせるようにするには、「スマホやパソコンの使い方を学べる場所」や「使い方を教えてくれる人」が身近にいるなど、誰もが安心して学べる環境を地域に整えることが、今後の大きな課題です。

お問合せ先： 千葉大学予防医学センター 准教授 中込敦士 anakagomi0211@chiba-u.jp

インターネット利用と認知症の関連

5.5年間の追跡で約3割リスク低下

外出や交流が少ない人に効果大、一方で学歴や地域による格差も(n = 5,451)





■背景

スマートフォンやパソコンなどを使って、インターネットを楽しむ高齢者が増えています。最近の研究では、インターネットを使うことで頭を使う機会が増え、認知症の予防につながる可能性があると言われています。しかし、すべての高齢者に同じような効果があるとは限りません。この研究では、誰にとってインターネット利用がより効果的かを詳しく調べました。

■対象と方法

この研究では、日本老年学的評価研究(JAGES)に参加した全国の65歳以上の高齢者5,451人を対象に、2016年から2022年までの最大5年半にわたる追跡調査を行いました。参加者は、介護保険を利用しておらず、日常生活を自立して送っている方々です。インターネットやEメールを月に数回以上使っている人と使っていない人の2つのグループに分け、5年半の間に認知症を新たに発症したかどうかを、介護保険の記録を利用して把握しました。

さらに、年齢・性別・学歴・収入・健康状態・社会とのつながりなど、31種類の個人の特徴をもとに、インターネットの影響が人によってどのように異なるかを分析しました。この分析には、機械学習の一種である「一般化ランダムフォレスト(GRF)」という方法を使用しました。これにより、あらかじめ仮定を設けずに、「誰にとってインターネット利用がより効果的か」を、データから自動的に導き出すことが可能になります。

■結果

調査の結果、インターネットを利用している高齢者は、利用していない人に比べて、将来認知症を発症するリスクが平均で約3.3%低いことがわかりました。これは、リスク比で0.71倍にあたり、およそ3割リスクが低いことを意味します。また、インターネットを使っていないことが社会全体に与える認知症リスクの割合(人口寄与割合)は18.6%と推計されました。この数値は、喫煙(14.1%)や社会的孤立(9.6%)といった、よく知られた認知症の危険因子と同程度かそれ以上の影響力があると考えられます。

さらに、すべての人に同じような効果があるわけではなく、個人の特性によって効果に差があることも明らかになりました。特に、以下のような人ではインターネットの利用がより強く認知症予防と関連していました。

- ・学歴が高い人
- ・低～中程度の所得の人
- ・中程度の人口密度の地域に住んでいる人
- ・普段あまり外出せず、友人と会う機会が少ない人

■結論

本研究により、高齢者がインターネットを利用することで、将来的な認知症のリスクが平均して約3割低下する可能性が示されました。特に、外出や人との交流が少ない高齢者にとっては、インターネットが効果的な認知的刺激をもたらす、社会とのつながりを維持する重要な手段となっている可能性があります。一方で、本研究では、教育水準の高い人や中程度の人口密度の地域に住んでいる人でインターネットの効果が大きくなる傾向が見られました。これは、デジタル機器の操作に慣れていることや、活用の幅が広いことなどが影響していると考えられます。したがって、インターネットを活用した認知症予防を進めるには、誰もがその恩恵を受けられるような環境づくりが欠かせません。特に、学歴やデジタルスキルに不安を抱える高齢者に対しては、使いやすい設計、地域での学びの場の整備、そして丁寧な支援を通じて、デジタル技術を安心して活用できるようにすることが求められます。

■本研究の意義

本研究は、高齢者のインターネット利用が認知症リスクの低下と関連する可能性を示した点で意義があります。特に、外出や交流が少ない人にとって、インターネットが認知的刺激や社会的つながりを補う手段となり得ることが示唆されました。また、効果には教育水準や地域環境による差があることから、今後は誰もがデジタルの恩恵を受けられるよう、支援の充実が求められます。



報道発表 Press Release No: 472-25-17

2025 年 8 月発行

千葉大学



■ 発表論文

Nakagomi, A., Kondo, K. and Shiba, K., 2025. Heterogeneity in the association between internet use and dementia among older adults: A machine-learning analysis. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, p.105912.

■ 謝辞

本研究は、日本学術振興会(JSPS)科研費(課題番号 21K17302)の助成を受けて実施されました。また、JAGES(日本老年学的評価研究)は、日本学術振興会(JSPS)科研費(課題番号 20H00557, 20K10540, 21H03153, 21H03196, 21K17302, 22H00934, 22H03299, 22K04450, 22K13558, 22K17409, 23H00449, 23H03117)に加えて、厚生労働科学研究費(19FA1012, 19FA2001, 21FA1012, 22FA2001, 22FA1010, 22FG2001)、科学技術振興機構(JST)「社会技術研究開発」(RISTEX)の助成(JPMJOP1831, JPMJRX21K6)、公益財団法人 健康・体力づくり事業財団、TMDU医歯学系重点研究領域、国立研究開発法人防災科学技術研究所からの支援を受けて行われました。

なお、本論文に記載された見解・意見は、執筆者個々のものであり、これら助成機関の公式見解を反映するものではありません。