

## 第3回 庄の原健康講座

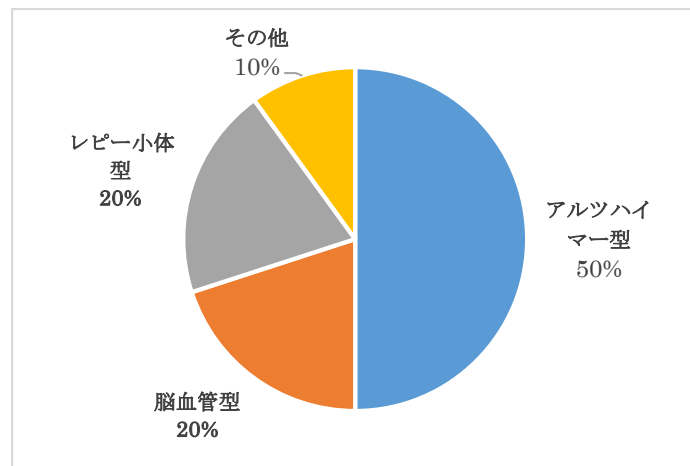
### 「認知症」

#### I. 認知症とは

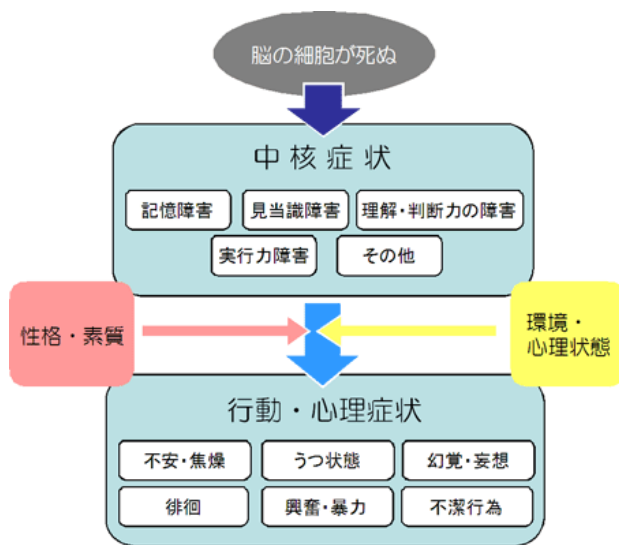
認知症は「一度正常に発達した認知機能が後天的な脳の障害によって持続的に低下し、日常生活や社会生活に支障を来す様になった状態」と定義されています。認知症を「加齢による老人性のボケでどうしようもない」と思っておられる方が多いのですが、そうではありません。認知症は加齢現象ではなく**病気**であり、**早期発見・早期治療が極めて重要**です。

#### II. 認知症の原因

アルツハイマー型認知症、脳血管型認知症、レビー小体型認知症、前頭葉側頭葉型認知症が4大認知症と言われています。脳血管障害型は脳卒中などの脳血管障害の後遺症として認知症を発症しますが、他の3疾患は脳細胞の変性が原因となっています。アルツハイマー型が認知症全体の50%を占め、次いで脳血管型とレビー小体型がそれぞれ20%となっています。



#### III. 認知症の症状



厚生労働省ホームページより

認知症の症状は中核症状と行動・心理症状の二つがあります。脳の細胞が壊れることによって直接起こる症状を中核症状と呼び記憶障害、見当識障害、理解・判断力の障害、実行力障害などがあります。そして、この中核症状に本人がもともと持っている性格、環境、人間関係などさまざまな要因がからみ合っ起こる症状を行動・心理症状と呼びます。これにはうつ状態や妄想のような症状があります（左図）。

**記憶障害**：昔の事はよく覚えているのに、最近の事が覚えられないのが特徴です。**見当識障害**：時間、季節、場所が分からなくなります。**実行機能障害**：前もって計画を立てる事ができなくなります。また、家電や自販機などが使えなくなります。**理解・判断力の**

**障害**：考えるスピードが遅くなり、同時にいくつかのことが判断できなくなります。いつ

もと違うことが起こると混乱してしまいます。行動・心理症状で頻繁に見られるのが物盗られ妄想です。これは中核症状である記憶障害によって財布や通帳の置いた場所を忘れてしまいますが、しかし、本人にはプライドがあるため置き場所を忘れたとは思わず、誰かがとったに違いないと考えてしまいます。これがもの盗られ妄想です。このもの盗られ妄想では特定の人を犯人と思い込みますが、これで厄介なのがその特定の人が一番身近で介護をしている人になる事です。親身に世話をしているのに泥棒呼ばわりされ介護者は精神的に参ってしまうことが良くあります。



第一三共ホームページより

さて、歳をとると忘れっぽくなるのは世の常です。これは単なるもの忘れで認知症の記憶障害とは全く違います。単なる物忘れと記憶障害の違いは、前者が体験の一部を忘れますが後者は体験全体を忘れてしまう事です。例えば、「今日の朝食は何を食べましたか？」と聞かれた場合単なるもの忘れは「メニューの一部」を思い出せないだけです。認知症では「朝食を食べたこと自体」を忘れていています。

#### IV. 検査

上記の様な症状がある方はすぐに医療機関を受診しましょう。医療機関では問診、心理テスト、血液検査、MRIなどの画像検査を行います。認知症は根治が望めない病気ですが治る認知症もあります。まず検査を受ける事によって治る認知症を見落とさないことが重要です。また、根治できない認知症でも早期に治療を行えば進行を抑制し自立した生活をより長く送る事が可能になります。

#### 治る認知症

- (1) 正常圧水頭症：過剰な脳脊髄液の貯留によって脳が圧迫され様々な症状が出る病気です。特に歩行障害、尿失禁、認知症が三大症状と言われています。CTやMRIでおおよそ診断ができます。過剰な脳脊髄液を減らすシャント術を受けると症状は改善します。

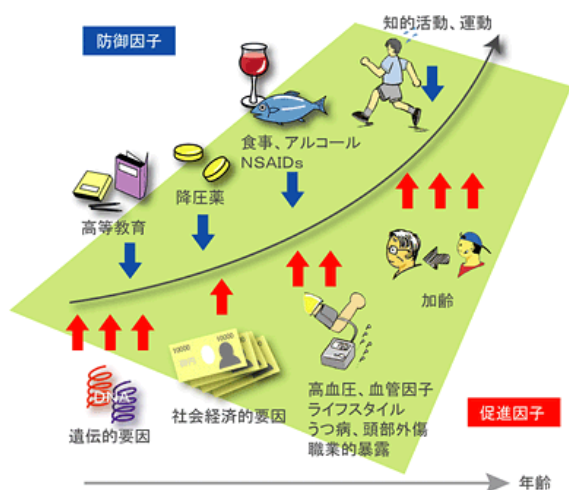
- (2) 慢性硬膜下血腫：頭部外傷を受けて通常1~2ヶ月以降に脳を覆っている硬膜と脳との隙間に血が貯まり（血腫）、この血腫が脳を圧迫して様々な症状が出る病気です。外傷は軽微なことが多く、発症も受傷からかなり時間が経って起こるため、本人も頭部外傷のこと自体を忘れていてこの病気が見逃される事が良くあります。CT・MRI検査で簡単に診断がつかます。血腫を吸引すると症状は改善します。
- (3) 甲状腺機能低下症：甲状腺のホルモンが低下すると認知機能の低下が出ることがあります。血液検査でホルモン量は測定でき、内服薬でホルモンは簡単に補充できます。
- (4) ビタミン欠乏：ビタミンB1とB12欠乏は認知機能障害を起こすことがあります。ビタミンB1欠乏は食事摂取ができない人、特に大酒家に多く見られます。ビタミンB12欠乏は胃切除を受けていると起こりやすくなります。なお、ビタミン欠乏がない人がビタミンのサプリメントをのんでも認知症の予防にはなりません。

## V. 治療

認知症の治療は薬物療法と非薬物療法の2つがあります。認知症の薬は現在4種類あります。いずれも認知機能を改善させる効果はありません。認知症の進行を遅くするだけです。認知症早期に内服を開始すればそれだけ自立した生活を送れる期間が長くなる可能性があります。非薬物治療には回想療法、音楽療法、園芸療法、運動療法など種々のものがあります。患者さんに頭や体を出来るだけ使ってもらう様にする治療法です。自宅でもいっしょに買い物に行ったり、食器の片付けや洗濯物をたたむなどの役割を与えるだけでも認知症の進行抑制する事が出来ます。

## VI. 予防

図-2 アルツハイマー病の防御・促進因子



厚生労働省ホームページより

左図はアルツハイマー病の防御因子と促進因子を示したものです。高血圧などの生活習慣病はアルツハイマー病の促進因子で、降圧剤の内服はアルツハイマー病の防御因子とされています。赤ワインはアルツハイマー病の防御因子とされています。ただし、摂取量はワイングラスで一日に1、2杯です。これ以上の摂取は逆にアルツハイマー病の発病率を高めてしまいます。飲み過ぎは禁物です。同様に強いお酒もアルツハイマー病の危険因子となっています。アルコールを飲めない人は特にアルツハイマー病なりやすいと言う事はありませんので無

理して飲む必要はありません。食事ではビタミンEとビタミンCを摂ることがアルツハイマーの抑制に働くと言われていています。これ等は野菜に多く含まれていますから野菜を積極的に食べるようにしましょう。ただしサプリメントで大量にとっても認知症の予防効果がない事は医学的に証明されています。魚の摂取も防御因子となっています。できれば青魚が良いとされています。

この様に認知症予防については色々ありますが一番大事なことは一日の過ごし方です。福岡大学の中野先生はMCI（軽度認知機能障害）の人達に作業療法と運動療法を行った結果を報告されています。MCIとは正常と認知症の境界域にある状態で、MCIの人の内1年間に10%の人が認知症に進行すると言われていています。中野先生の報告ではMCIの人に作業療法と運動療法を行ったところ1年後の記憶力はむしろ改善し、3年間誰も認知症へ進行しなかったそうです。作業療法はMCIの方々に古い民家のリフォーム作業や昼食の献立作りから調理までをやってもらっています。運動療法はリズム運動や踏み台昇降を行っています。この報告は自分で計画を立て生活をする事と筋力の維持（運動）が認知症の予防効果がある事を示しています。人任せではなく「今日は何をしようかと。」と常に計画を立てて日々を過ごしてください。自律的・能動的な生活を送る事が認知症の最大の予防法です。

### [認知症予防のための生活習慣]

#### 1. 計画力を維持する

普段の買い物でも、あえて買い物の順番や道順を考えるなどして計画する癖をつけましょう。新しい料理に挑戦、園芸（庭いじり）、囲碁・将棋なども有効です。

#### 2. 「何をしたか」を思い出す力を維持しましょう

毎日、今日一日の事を思い出す様にしましょう。日記をつけるのが一番です。

一日遅れや二日遅れの日記をつけるともっと効果があります。

#### 3. 「同時にいくつかの事をやる」力を維持しましょう

いくつかの家事を同時にやる、なんでもテキパキやる事を意識する事が重要です。