

こころの講座 4

「認知症のアレコレ」

～正しい認知症の知識～



静岡市こころの健康センター

はじめに

認知症を持つ高齢者は徐々に増加し、2005年は189万人、2010年には226万人で65歳以上の高齢者の8.1%が認知症になると言われています。認知症の約70%が女性で、発病平均年齢は72.4歳、そのうち約65%の人が自宅で生活しています（「老年期痴呆診療マニュアル第2版」日本医師会発行）。

認知症は、一度正常に発達した知能が、後天的な脳の器質障害により持続的に低下した状態で、知能の低下とともに、記銘、記憶、見当識の障害および人格の障害を伴う疾患とされています（「現代臨床精神医学」大熊輝雄）。

認知症を疑う日常生活の変化

日常でこんなことはありませんか。

- 置き忘れ、しまい忘れが多くなる
- 物の名前が出てこなくなる
- 同じ事を何度も言ったり聞いたりする
- 時間や日付が不確かになる
- 道に迷う
- 火の始末ができない、水を出しっぱなしにする
- 以前は興味があったことに関心を持たなくなる
- テレビの内容が理解できない
- 身だしなみに気をかけない、だらしなくなる
- 夜中に騒ぐ
- 財布を盗まれたと言う
- 些細なことで怒りっぽくなる



物忘れと認知症の違い

歳をとると誰でも忘れっぽくなります。老化による物忘れと認知症の物忘れにどんな違いがあるのでしょうか。

| | 老化による物忘れ | 認知症による物忘れ |
|--------|-----------------------|---------------------------------|
| 原因 | 老化により脳の神経細胞が減少する | 通常より早く神経細胞が壊される |
| 病的かどうか | 病気ではない | 病気 |
| 本人の自覚 | 自覚はある | 自覚はない |
| 症状 | 物忘れのみ | 物忘れに人格変化、判断力の低下、見当識障害を合併することが多い |
| 進行度 | 緩やか (半年～1年で変化は少ない) | 早い (半年～1年で進行が認められる) |

認知症の原因はいくつかありますが、その中でもアルツハイマー病と脳血管障害による認知症が多くみられます。



アルツハイマー病

脳の中で起こるいくつかの変化により、脳の神経細胞が急激に減り、脳が萎縮します。そのため物忘れや人格の低下、時間、場所、人がわからなくなる見当識障害が生じます。

脳の中で起こる変化とは、
大脳皮質の著しい萎縮
神経原線維変化、老人斑の出現
神経伝達物質の異常 などがあります。

正常のMRI



アルツハイマー病のMRI



アルツハイマー病は、正常の脳と比較して、大脳全体が萎縮しているため、脳溝が開大しています。

(「痴呆性疾患の画像診断シリーズ アルツハイマー型痴呆」ワールドプランニング)

脳血管障害による認知症

脳梗塞や脳出血などの脳血管障害によって起こる認知症で、頭痛、めまい、しびれ、耳鳴りなどの身体症状とともに、ささいなことで怒る、感情が不安定になるなどの精神症状がみられることがあります。

病気の進行は段階的で、障害された場所によって、能力が保たれている症状と低下している症状があり、「まだら」状になることがあります。

脳血管障害による認知症のMRI



(「痴呆性疾患の画像診断シリーズ アルツハイマー型痴呆」ワールドプランニング)

認知症の症状

認知症の症状は、図のように、中核症状と周辺症状があります。



認知症の治療

(1)薬物治療

認知症そのものを治す薬は残念ながらまだありません。ただ、アルツハイマー病の症状の進行を遅らせると考えられている薬はあります。また、幻覚・妄想、睡眠障害、不安・抑うつなどの症状を薬で軽くすることができます。

(2)リハビリテーション、心理療法など

脳血管障害の後遺症として、片麻痺などの運動機能障害を合併すると、家に閉じこもりがちになり、さらに意欲や活動性が低下して認知症が悪化することがあるので、リハビリテーションを行うことで活動性をなるべく保つようにします。また回想法、アニマルセラピー、音楽療法などの心理療法もあります。介護を受けることで家族と接触を保つのも重要な治療になります。



認知症の予防方法

(1)脳卒中を防ぐ

脳血管障害による認知症の予防は、脳卒中を防ぐことです。日ごろから高血圧、糖尿病、高コレステロール血症、心房細動などの病気をきちんとコントロールすることが必要になります。

適切な食事をとり、身体を動かすようにしましょう。また、脱水になると脳卒中がおこりやすくなります。水分を適度に摂取することを心がけましょう。



(2)アルツハイマー病を防ぐ方法は

高血圧、糖尿病、高コレステロール症など、脳血管障害による認知症の危険因子がアルツハイマー病の危険因子にもなるという研究の報告が多くなされています。脳卒中の予防がアルツハイマー病の予防にもつながります。また、頭部外傷も危険因子と考えられています。

アルツハイマー病になりにくいと考えられているものとして、ビタミンB・C・E・葉酸の摂取、適度な運動があります。



アメリカのアルツハイマー病協会は「脳を守る10の方法」を提唱しています。

脳を守る10の方法

1 頭が第一

健康は脳からです。最も大切な身体の一部である脳を大切にしましょう。

2 脳の健康は心臓から

心臓にいいことは脳にもいいことです。心臓病、高血圧、糖尿病、脳卒中にならないために、できることを毎日続けましょう。これらの病気があるとアルツハイマー病になりやすくなります。

3 身体の値のチェックを

体重、血圧、コレステロール、血糖の値を望ましい値に保ちましょう。

4 脳に栄養を

脂肪が少なく抗酸化物（ビタミンEなど）の多い食品をとりましょう。



5 身体を動かす

身体の運動は血流の流れをよくし、脳の細胞を刺激することになります。1日30分歩くなど心と身体が活発になることをしましょう。

6 心のジョギングをしましょう

いろいろなことに興味を持って脳を生き生きさせると、脳細胞に余裕が生まれます。読む、書く、ゲームをする、新しいことを学ぶ、クロスワードパズルをするなどしてみましょう。

7 他の人とのつながりを

身体と心と社会の3つの要素を組み合わせた余暇活動は、認知症を防ぐ最もよい方法かもしれません。人と付き合い、会話をし、ボランティアやクラブに参加しましょう。

8 頭の怪我に注意

頭に怪我をしないように注意しましょう。車に乗るときはシートベルト、自転車に乗るときはヘルメット、家の中で転倒しないように整理整頓しましょう。

9 健康な習慣を

不健康な習慣を避け、タバコをやめ、飲みすぎないようにしましょう。

10 前向きに考え、今日から

今日からできることを行い、明日に備えましょう。



(アメリカ・アルツハイマー病協会)

お問合せ先

〒422-8006 静岡市駿河区曲金三丁目1-30

TEL 054-285-0434

静岡市ホームページ

<http://www.city.shizuoka.jp/>