

「認知症の初期症状と対策」

中村雄二先生（荻窪病院 内科部長）

記録・イベントチーム井上眞由美

1. 認知症の診断基準は一つ以上の認知領域の障害があること。

★認知領域とは、複雑性の注意、実行機能、学習機能、言語機能、記憶機能、知覚機能、社会的認知に分類される

★複雑性の注意とは テレビを見ながらご飯を食べるというように 2つの事を同時にすること

★社会的モラルの低下がある。・ゴミの処理ができない・片づけができない。・入浴ができない

★認知機能の低下が日常生活や社会生活に支障をきたすようになった状態を認知症という。

認知症という状態は 認知機能を持続的に低下させる脳の障害（病気）によってもたらされる。

2. 予防するには どうしたらよいか

RCT（ランダム化比較試験：薬等の効果があるかプラセボという効力のないコントロールを使って観察研究する）のデータがあります。

・薬の効果とか ビタミンB, C, E, ベータカロチン、いちじくの葉、オメガ3脂肪酸とかは 認知症の予防効果が否定された

危険因子は

・高血圧 ・糖尿病・うつ病 があると認知症も悪くなる →治療する

・予防として・知的活動（頭を使う事）・運動活動（体を使うこと） →予防になる

運動について

●有酸素運動は良い（血流が良くなるから）

・週に3回から5回 20分から60分運動すると良い

・心拍数を60%から90%まで上げる（おしゃべりできないくらい体に負荷を与えると良い）

・おしゃべりする（人としゃべるのは頭を使うから良い）

●無酸素運動（高齢者には適さない）

○50歳までの肥満は要注意なのに対して、65歳を過ぎて痩せるのはフレイルと呼ばれ要注意です。

○フレイルとは 加齢に伴い筋力や心身の活力が衰え「脆弱」になっている状態

虚弱体質は 筋肉量が減り、運動が難しくなり、要介護となる。

高齢者が寝込むと

1日寝込むと 戻るのに 1週間かかる

1週間寝込むと 戻るのに 1か月かかる

2週間寝込むと 戻るのに 7年かかる

○入院すると自宅で過ごす生活に比べ安静を強制されて寝かされてしまう、できるだけ病院に入院しない方がフレイルによい

○簡単に筋肉量をはかるのに 指輪っかテストがある。ふくらはぎを両手で囲んで丁度良いのが良い

認知症の予防

- ① 有酸素運動をする②頭を使う③昼寝をする（30分位）④バランスの良い食事をとる⑤新しい事を学ぶ

体を動かして頭を使いましょう

ここからは 少し認知症について 勉強しましょう。

3. 認知機能の低下・認知症の診断をどうするか

★うつ病とせん妄とは認知症と誤解される。

MMSE

（世界で使われている認知症の検査・ミニメンタルステート試験）

長谷川スケール

（日本でMMSEに代わって使われている。長谷川式簡易知能評価スケール）

- ・年齢はいくつですか・何月何日ですか・今どこにいますか・次の3つの言葉を後で言ってください。
- ・100から7を順番に引いてください・5つの品物をみせます。何があったか言ってください。
- ・数字を逆から言ってください。知っている野菜を10個くらい言ってください。等

以下ようなことが出来なくなると介護が必要になります。

※ひとりで買い物にいけますか？

※バスや電車でひとりででかけられますか？

※お金の管理ができますか？公共料金を払えますか？

※電話をかけることができますか？

※自分一人で食事ができますか？

※薬を管理して飲むということができますか？

※入浴ができますか？

※洗濯ができますか？

※トイレが一人でできますか？

※着替えができますか？

※身だしなみに注意できますか？

※道に迷わず行けますか？

※電気やガスが止まっている時 使用できるように出来ますか？

※季節にあった洋服を着ることが出来ますか？

※一日の計画がたてられますか？

軽度認知症（MCI） という 400万人以上いる（自分で生活できている）

認知症 他の方の注意が必要で介護されている状態

アルツハイマー型認知症	50%
脳血管性認知症	20%
レビー小体型認知症	20%
その他	10%

年をとると薬の副作用がでやすくなる。薬を大量に飲むと良くないので かかりつけ医を決めて薬の量を減らす努力をする。

複数のクリニックで薬をもらうより、一か所のクリニックで薬をまとめて出してもらうとよい。

認知症の

中核症状とは (脳の細胞が担っていた役割が失われること)

- ・記憶障害
- ・見当識障害
- ・理解、判断力の障害
- ・実行機能障害

周辺症状とは (BPSD) ・中核症状によって 引き起こされる 2 次的な症状。周辺症状の方が問題になる。

- ・妄想や幻覚
- ・徘徊
- ・せん妄
- ・不眠
- ・暴力行為
- ・意欲の減退
- ・うつ状態
- ・じっとしてられない
- ・ゴミを貯めてしまう。

アルツハイマー型認知症

○βアミロイドというたんぱく質が脳へ蓄積して、神経細胞が壊れて死んでしまい、減っていく為に認知機能に障害が起こる。

○また 徐々に脳全体も委縮していきます。

○記憶を司る 海馬と呼ばれている部分に病変がおこり、記憶が出来なくなる

○運動すると 脳由来神経栄養因子が産生され、アルツハイマー型認知症を予防できる

4 種類の薬があり、進行を遅らせることができる。認知症が治ることはない。

脳血管性認知症

○血液の流れの悪い所がある。血のめぐりをよくして治療する、血液をサラサラにする。脳梗塞や脳出血などによって発症する

レビー小体型認知症

○後頭葉の血流が悪い、見えないものが見える。動きが悪くなる。パーキンソン病に似ている

○レビー小体というたんぱく質のゴミが溜まることで 脳が機能不全になる

前頭側頭型認知症

○性格の異常が起こる。万引きを繰り返したりする。突然泣き出したりする。 性格が変わるので介護が大変になる。前頭葉の萎縮を見て 判断する。

4.

2025年 65歳以上の方が30%を超えるので、ますます認知症が増える

2055年 高齢者は 一定になる

認知症が増える どうしたらよいか

○家族が大変になる。家族の不安に耳を傾ける。介護保険を使う。地域包括支援センターを活用する (杉並区では ケア24)。ケアスタッフと相談して介護する。介護仲間を紹介する。

新オレンジプラン 2015年に2012年オレンジプランを改訂 国の方針として作られる

認知症高齢者等に優しい地域づくりにむけて

- 1 普及・啓蒙 2 医療・介護の提案 3 若年性認知症施策の強化 4 認知症の人の介護者の支援
5 高齢者に優しい地域づくりの推進 6 認知症の予防・介護モデル等の研究と開発 7 認知症の家族
の視点から考えていくこと。慣れ親しんだ環境で生活していく。その人らしい生活をさぐる。

結論

生活習慣の改善により 脳の健康を保つことは 認知症の予防や発症の遅延につながります。

リスクを高めるのは ★糖尿病★高血圧★運動不足★頭を使わないこと

予防として①有酸素運動をすること②頭を使う事③昼寝をする事（30分）④バランスの良い食事をとること⑤新しい事を学ぶ事⑥人と会話を楽しむ事

高齢者の運動機能維持が認知症予防・認知機能維持に大切だそうです。

認知症に 根本的な治療法や予防薬はないので 発症予防が重要になります。