

2017年5月号

さくら

発行：偕行会透析医療事業部 さくら編集委員会

「認知症について」

藤田保健衛生大学医学部 精神神経科 講師

日本認知症学会 専門医・指導医

松永 慎史

■はじめに

現在、厚生労働省の調査では約 470 万人の方が認知症を患っており、今後とも増加するとされています。最近ではTVや新聞でも、よく認知症の問題が取り上げられるようになりました。今回は、私たちにとって身近な健康問題となっている認知症についてお話しします。

■認知症とアルツハイマーは同じ？

「認知症とアルツハイマーは同じですか？」とよく質問されます。誤解されやすいのですが、認知症とは、「いったん正常に発達した知能や認知機能(記憶力、言語能力、判断能力など)が低下し、日常生活に支障をきたした**状態**」をさします。「認知症(**状態**)」の原因として、アルツハイマー病が多いのですが、他にも原因となる病気はたくさんあるのです。

■認知症の原因となる病気

代表的な病気には、アルツハイマー病、レビー小体型認知症、血管性認知症があります(図1)。

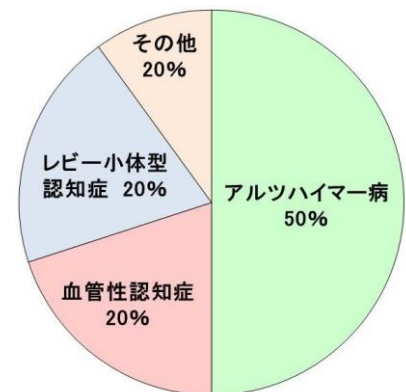
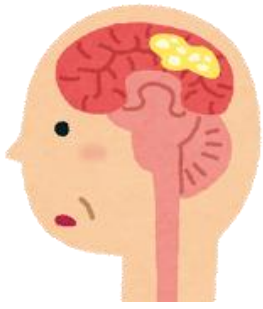


図1. 認知症の割合

1) アルツハイマー病

アミロイドとタウというたんぱく質が脳に蓄積し、脳細胞に障害をきたすと考えられています。ちょっとした物忘れではじまり、徐々に最近の記憶が保てなくなると共に、日常生活で出来ることが段々と減っていきます。

2) レビー小体型認知症



α -シヌクレインというたんぱく質が脳に蓄積し、脳細胞に障害をきたすと考えられています。アルツハイマー病より記憶の障害は強くはありませんが、人や動物の幻が見えたり、動作が遅くなったり、筋肉がこわばるようなパーキンソン症状が現れたり、頭がはっきりしている時と、そうでない時を繰り返し 返したりと症状が変動することが特徴です。

3) 血管性認知症



脳の血管が詰まったり出血したりして、脳細胞に障害を来たすことが原因です。脳の障害される場所によって症状は様々ですが、記憶力や判断能力が低下したり、やる気がなくなったり、感情コントロールが出来なくなったりすることがあります。

その他にも、脳脊髄液が溜まってしまう正常圧水頭症という病気や、脳の腫瘍、感染症、ビタミン不足、ホルモンの異常、長期にわたる大量飲酒、薬剤などが原因となることがあります。このように、認知症には様々な病気があります。中には、治療できる病気もありますので、「認知症かな？」と思ったら早期受診が大切です。

■ 注意すべき初期症状

認知症の初期は、生活に困ることが少ないため、気が付かない事が多いのですが、以下のような症状には注意が必要です。

- ・ 同じ事を何度も質問する
- ・ 忘れ物や探しものが多くなる
- ・ 約束の日時や場所を間違える
- ・ 道に迷うことがある
- ・ 仕事や家事に時間がかかるようになる
- ・ 身だしなみがだらしなくなる
- ・ やる気がなく、出かけなくなる
- ・ 落ち着きがなくなる
- ・ 以前より怒りっぽくなる



■どこに受診・相談すればよいですか？

1) 認知症専門医

精神科、神経内科、脳神経外科など様々な診療科に認知症専門医がおります。病院によっては、「物忘れ外来」、「認知症外来」などの専門外来もあります。まずは、事前に精神科や神経内科などのある病院へお問い合わせください。

2) 認知症サポート医

認知症サポート医とは、認知症診療に詳しい、地域の相談役となる先生のことです。お近くに認知症サポート医の先生がいましたら、まずご相談ください。

3) 地域包括支援センター

受診先・相談先が分からない時は、地域包括支援センターへご相談ください。地域包括支援センターは、高齢者の暮らしを地域で支えるための拠点として、介護だけでなく福祉、健康、医療など様々な分野から患者さんや家族をサポートしています。

■どのような治療がありますか？

アルツハイマー病やレビー小体型認知症には、進行を遅らせる治療薬があります。正常圧水頭症などは手術で改善することがあります。お薬や手術以外にも、脳のトレーニング、運動療法(有酸素運動、筋力トレーニング)にも認知症の進行を遅らせる効果があるとされています。

■どのような予防法がありますか？

最近の研究結果から、「認知症になってからでは遅く、予防が大切」ということがわかってきました。認知症予防のため、以下のような事に注意しましょう。

1) 生活習慣病の管理

糖尿病、高血圧、脂質異常症など生活習慣病は認知症のリスクです。適切な管理が予防につながります。

2) 運動

運動(特に有酸素運動)には予防効果があるとされています。週に2~3回、30分程度のウォーキングが推奨されています。



3) バランスの良い食生活

高カロリー食、低たんぱく食、低脂肪食は認知症のリスクを高めるとされています。バランスの良い食生活を心がけましょう。また、魚の摂取量が多いと認知症のリスクが低下するという報告があり、特に魚に多く含まれるオメガ3脂肪酸に予防効果が期待されています。



4) 禁煙

喫煙は認知症のリスクです。禁煙しましょう。



5) 余暇活動を楽しむ

以下のような余暇活動にも予防効果があるとされています。自分に合った余暇活動を楽しみましょう。



- ・知的活動: ゲーム、囲碁、麻雀、映画・演劇鑑賞など
- ・身体的活動: スポーツ、散歩、エアロビクスなど
- ・社会的活動: 友達に会う、ボランティア活動、旅行など

6) 「適度」な飲酒

適度な飲酒は認知症を予防するとされていますが、**酒量には注意が必要**です。

*ビールで瓶1本/日、日本酒で1合/日、
ワインでグラス1杯/日、週6日が「適度」とされています。



7) 健康食品について

様々な健康食品が、認知症の予防効果があるとして販売されています。しかしながら、病院で処方されるお薬とは異なり、その効果や安全性は科学的に不確かなものが多く、中にはとても高額なものもあります。主治医の先生ともご相談の上、注意してご使用ください。

■まとめ

認知症の基本的な知識と早期発見・早期治療・予防についてお話ししました。今回のお話が、皆さまやご家族の生活に役立てば幸いです。