

# 認知症の予防

誠愛リハビリテーション病院・内科

長尾哲彦

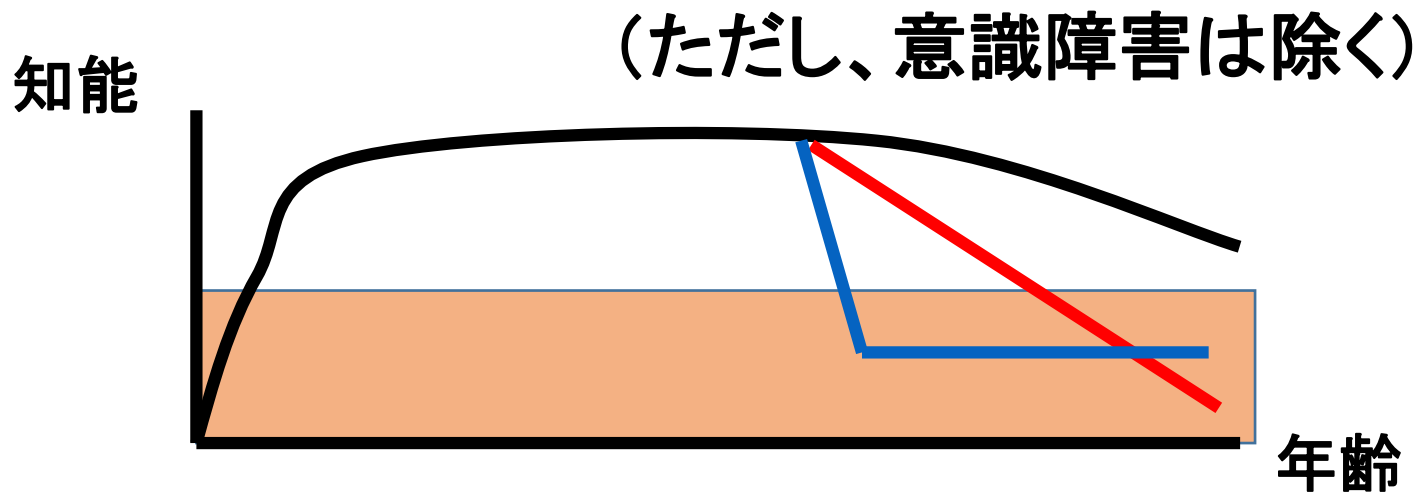
# こんなのはちょっとおかしい

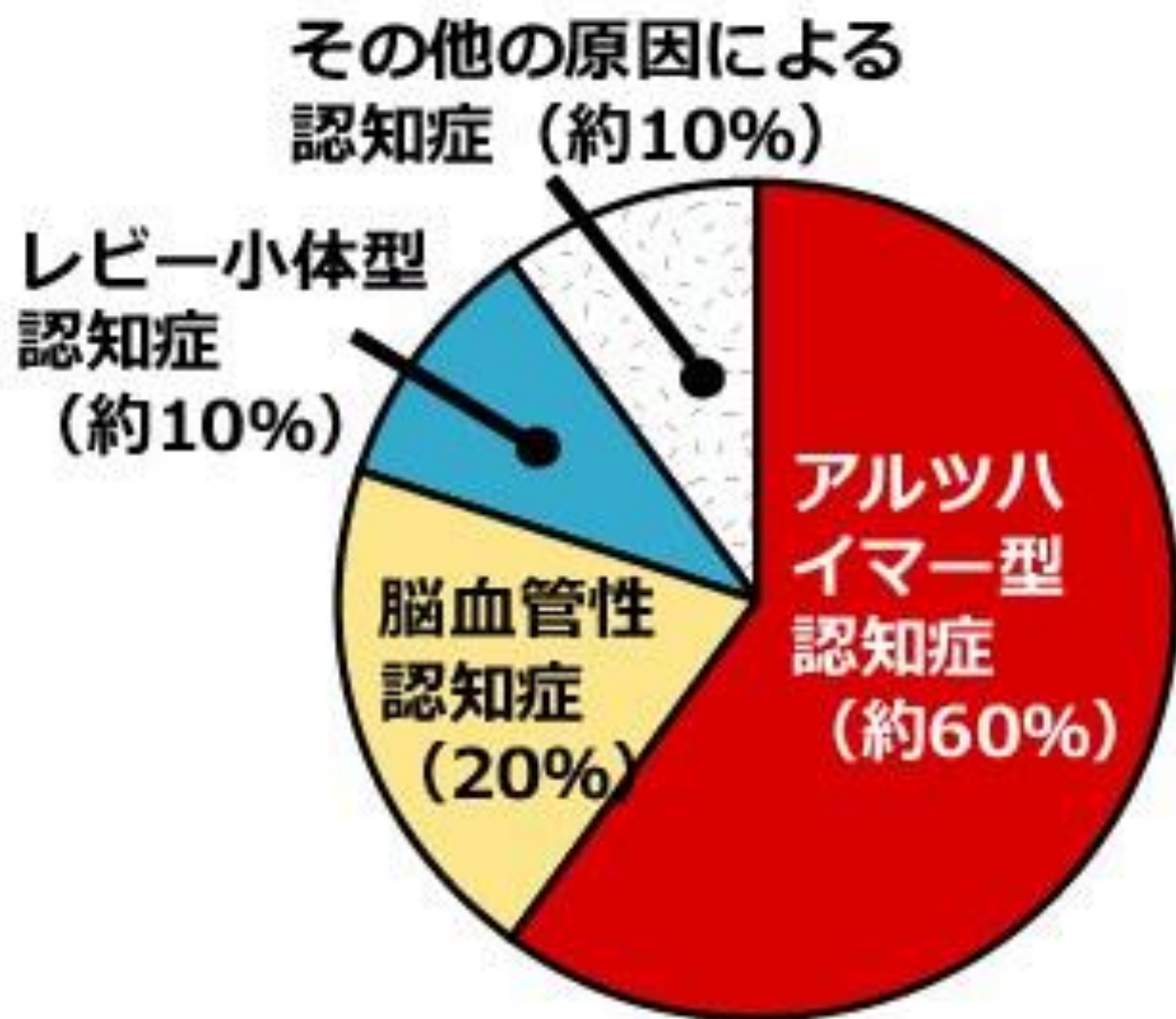
- さっき話題になったことをすぐに訊く
- 同じことを何度も言う(本人の自覚なし)
- 電話の伝言がいつもできない
- 水の出しっぱなし 火の消し忘れ(頻繁)
- 薬を飲み忘れる(頻繁)
- 慣れた道なのに迷う
- 約束をしばしば忘れる
- 同じものを何度も買う

————→ 加齢に伴う物忘れとして説明しがたい内容と頻度

# 認知症とは・・・

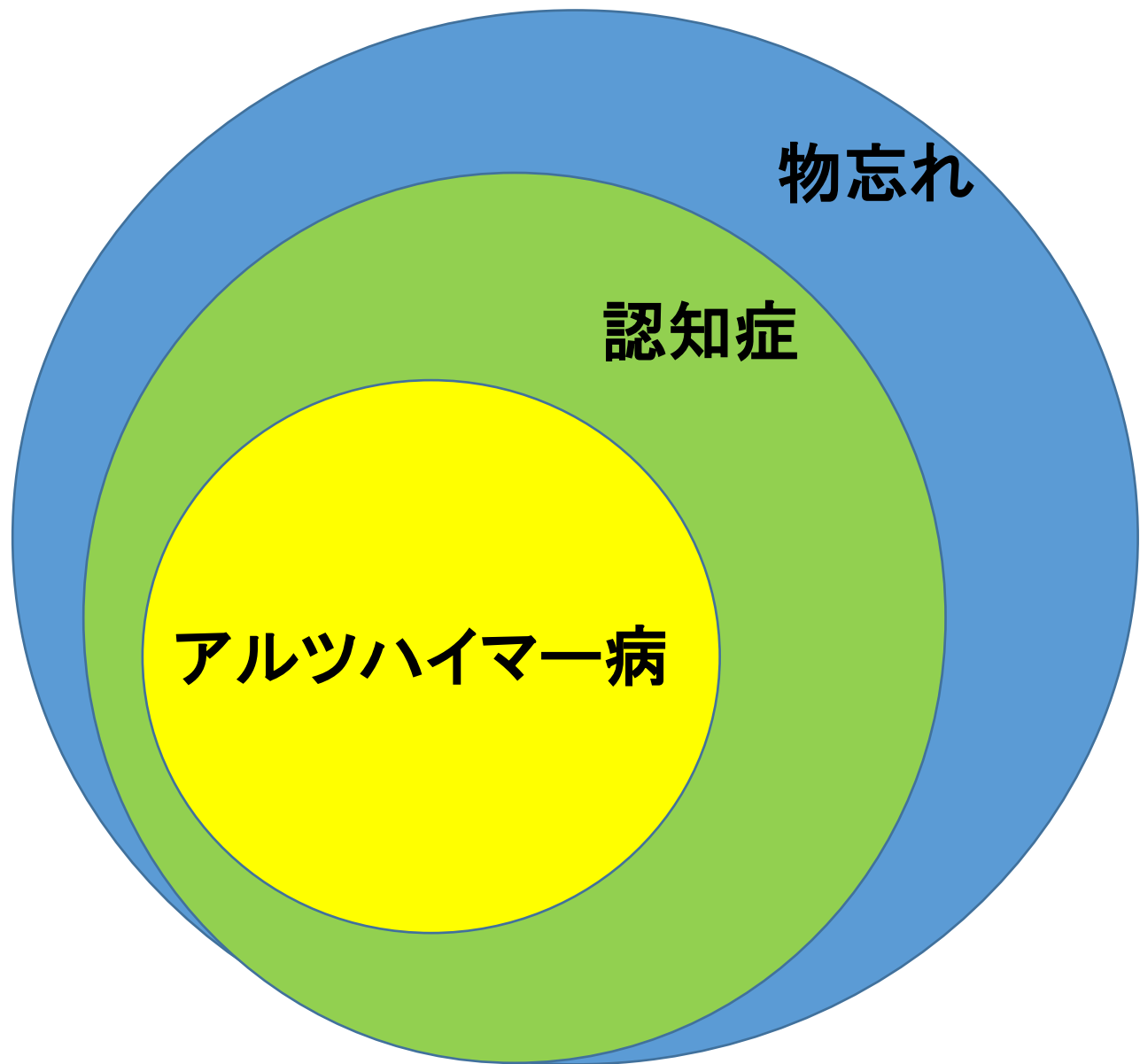
1. いったん正常に発達した知能が
2. 持続的に低下し、
3. 知能障害があるために
4. 社会生活に支障をきたすようになった状態。





**認知症の原因疾患の割合**

# アルツハイマー病の診断



# アルツハイマー病ってどんな病気？

- 物忘れがいつとはなしに始まり、徐々に知能全般が低下する。
- 昔のことはよく覚えているが、最近のことが思い出せない。
- 言い訳や弁解が多い。
- 適当に言い繕うのが上手い。
- 物忘れの自覚が少ない。

# 生理的物忘れvsアルツハイマー病

生理的物忘れ	アルツハイマー病
ど忘れ(喉のところまで、出てきている)	指摘されても思い出せない
物や人の名前、出来事の細部を忘れる	出来事そのものを忘れる
従来の仕事が続けられる	仕事に支障が出る
物忘れだけ	他の症状もある(計算、判断、計画など)
進行は目立たない	明らかに進行する
病識がある	病識が乏しい

# 典型的なアルツハイマー病

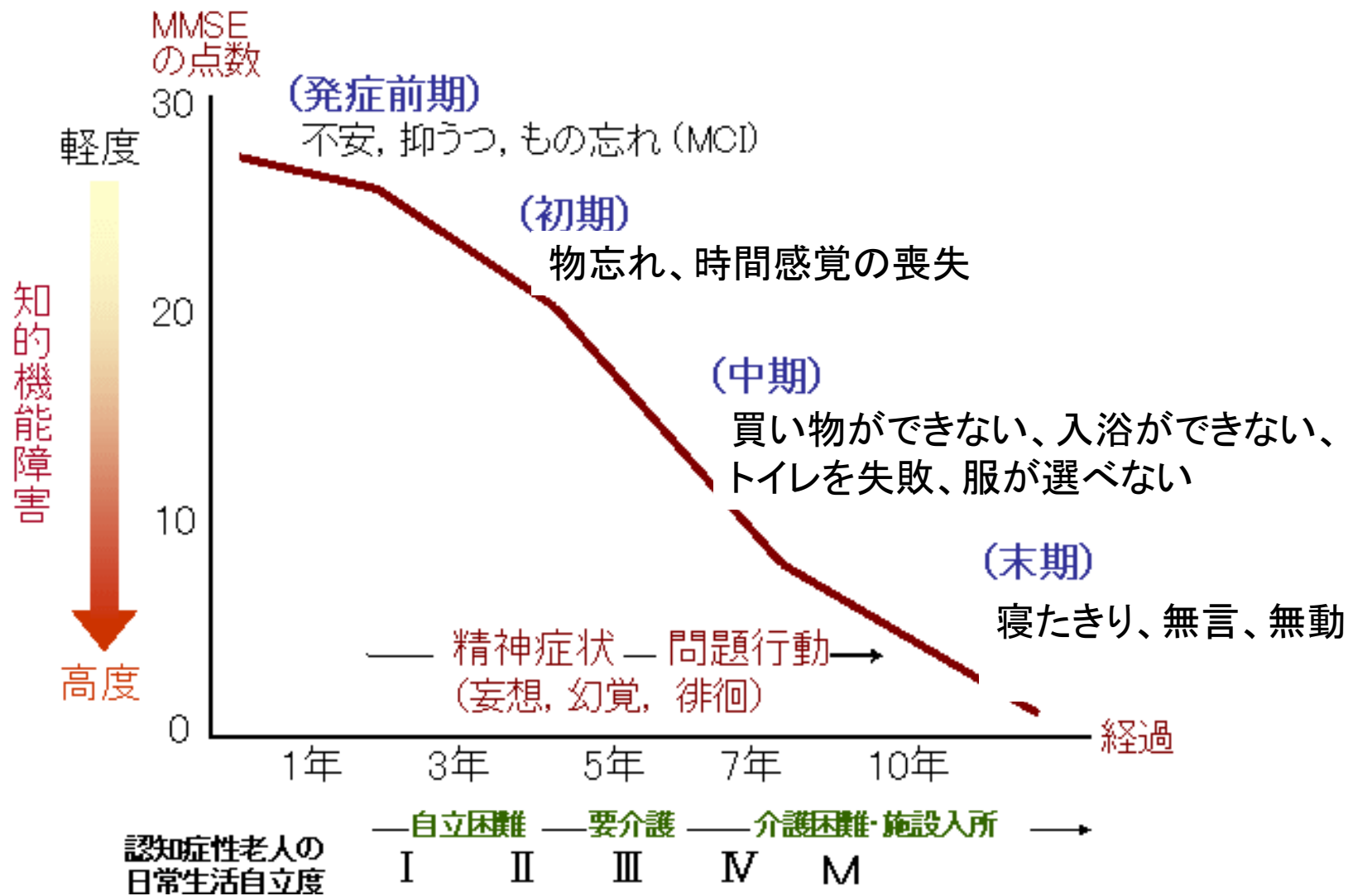
【患者】 88歳 女性

【現病歴】（娘より聴取）

何年か前から物忘れがひどいのではないかと気になることがあった。その後も少しずつ進んでいる感じだったが、最近では10分前に話したことを何度も尋ねたりする。約束したことをすっかり忘れていたり、家事をしなくなったり、いい加減にしたりするようになった。鍋焦がしも珍しくない。冷蔵庫の中に牛乳やトマトなど、同じものがたくさんあって腐っている。高血圧の薬がたくさん余っている。なくなった貯金通帳や財布を私が盗ったと言うので困っている。



# アルツハイマー型認知症の症状と経過



# その他の認知症・その①

## レビー小体型認知症

- ないものが見える(幻視)。
- 夜中に大暴れする。
- パーキンソン病を併発することが多い。

# その他の認知症・その②

## 前頭側頭型認知症

- 性格変化(反社会的)
- 同じパターンで行動
- 主に言葉が障害されることも。

# その他の認知症・その③

## 血管性認知症

- 脳卒中が原因
- 脳卒中の症状＋認知症症状
- 急に起こることも多い。

# 治る認知症もあるよ！

- 慢性硬膜下血腫
- 正常圧水頭症
- ビタミンB1欠乏
- 薬の副作用

などなど



認知症になったら、薬で治せばいいさ！

アルツハイマー病の根治薬はない

**認知症は予防が大事！**

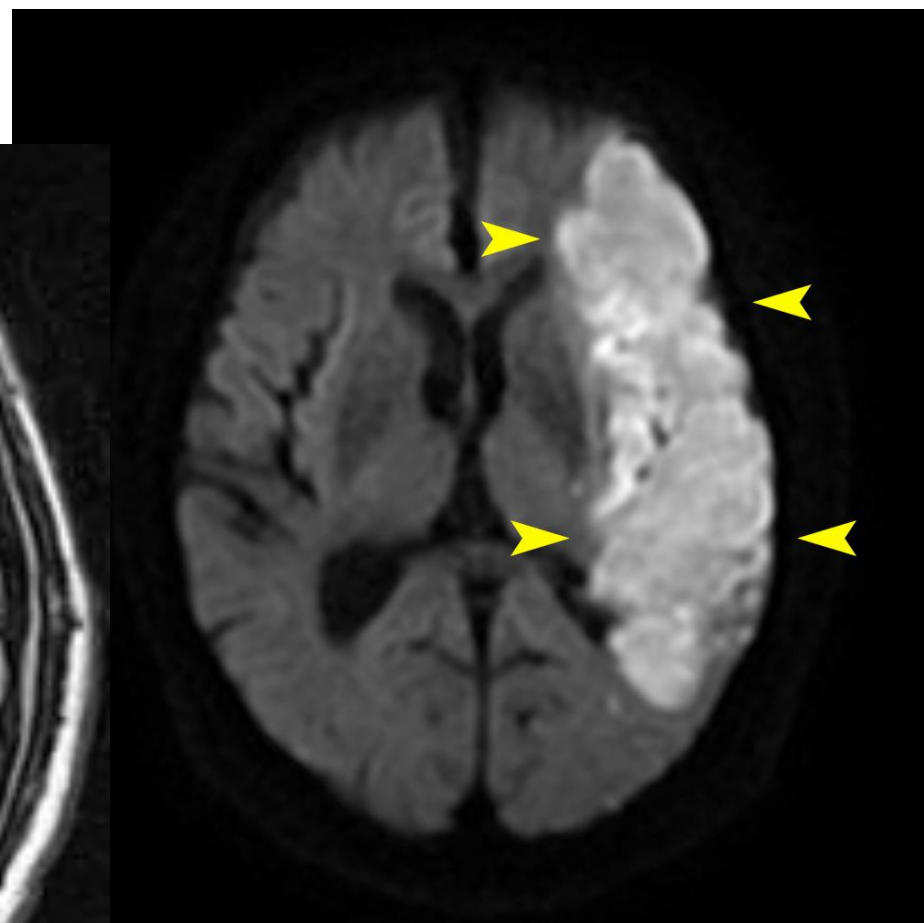
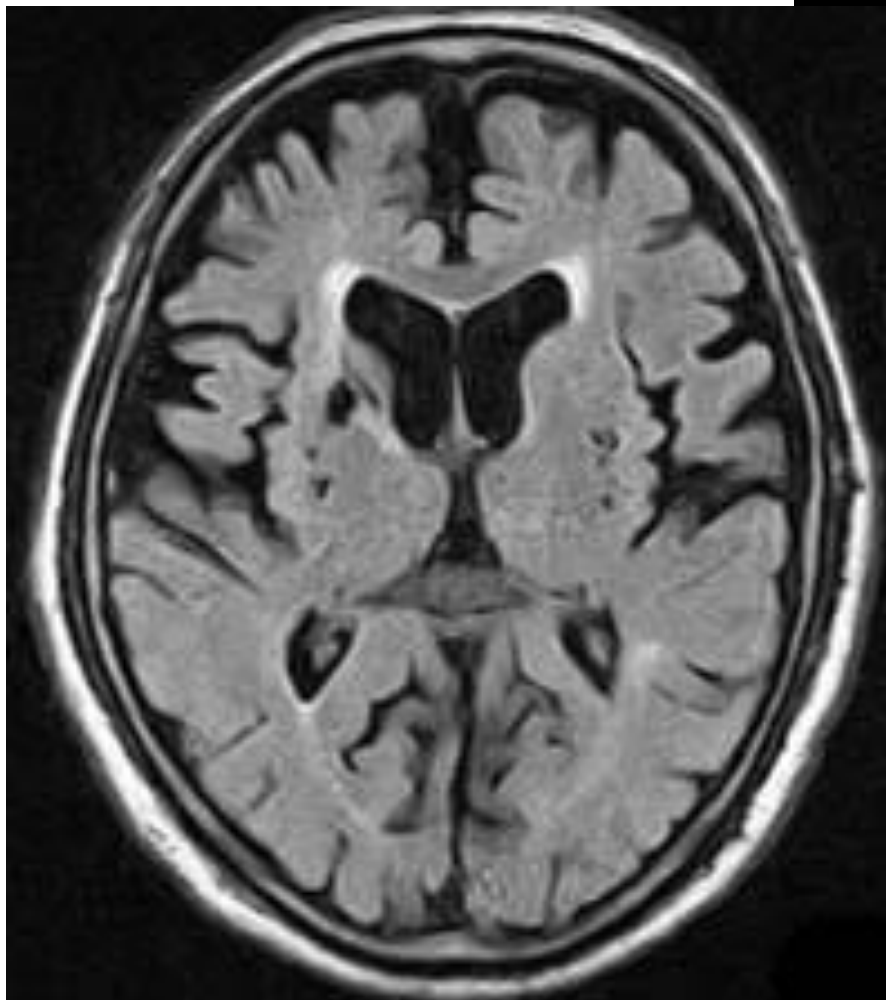


# 認知症の予防法：その①

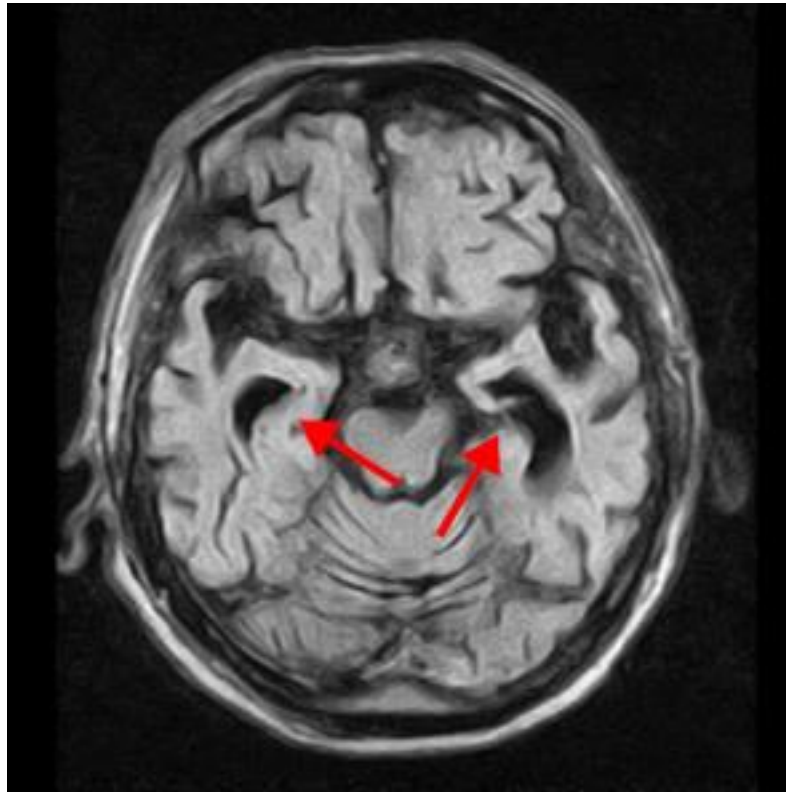
血管性認知症を予防する。

＝脳卒中を予防する。

# 脑梗塞



# アルツハイマー病の脳



# 血管性認知症の予防

- 血圧の管理
- 血糖の管理(糖尿病)
- コレステロールの管理(脂質異常症)
- 体重の管理(肥満)
- 喫煙をやめる。
- 運動する。

まずは生活習慣を改善➡必要なら薬

# 誤った都市伝説

血圧の薬は飲み始めたら一生飲まなければならない。



# 認知症の予防法：その②

## 地中海式食事法

- オリーブオイル、穀物、野菜、果物、ナッツ、豆、魚、鶏肉を中心とした食事
- 乳製品や赤肉を控える。
- 少量のワインは可

# 認知症予防のための食事 (久山町研究)

増やすといいもの	減らすとよいもの
牛乳・乳製品	米
大豆・大豆製品	酒
緑黄色野菜	
淡色野菜	
海藻類	
果物・果物ジュース	
イモ類	
魚	
卵	

# 食事で大切なことは・・・

好き嫌いなく、いろいろな食品を偏りなく  
食べる。

「・・・に良い食品」は多ければ多いほど  
良いとは限らない。



# 認知症の予防法：その③

## 運動

認知症の発症を40-50%減らす。

# 運動は万能薬

- 糖尿病、高血圧など内科的生活習慣病の予防
  - ➡二次的に脳梗塞、認知症などの予防
- 骨粗しょう症・骨折・ロコモなど整形外科的疾患の予防
- 癌の予防

# 認知症予防のための運動

- 何を？

  - ➡ウォーキング以上の強度の運動

- どのくらい？

  - ➡1回30分以上 週3回以上

# メディカル フィットネスの勧め

- 高齢になればなるほど、身体状況にあった運動が必要。
- 運動すればよいというものではない。
- プロのアドバイスを受けながら健康づくり

でも...

認知症を100%予防する方法は？

なーい



認知症になってしまったら・・・

# 方法は3つに一つ

- 薬を使う。
- 患者を変える。
- 介護者が変わる。

# どっちが幸せ？

- 治らない病気の症状を取り上げて、「ダメじゃないの。もっとしっかりしなさいよ」と激励される。
- 病気を病気と感じさせず、従来通り接してくれる。



# そうは言っても、介護は辛い・・・

- 辛さを一人で背負いこまない。
- 同じ立場の人と話をする。
- ぎりぎり合格でよい(時には落第点もよし)。
- 自分の時間を確保する。
- 自分を褒める。
- SOSを出す。

# 認知症は地域で見守る

- ご近所さんの有難さ
- 地域の医療介護施設の利用(元気なうちに)
- 親の背中を見て子供は育つ。

# 認知症のご利益

- 老いや死の恐怖から解放される。
- 人生のしがらみから解放される。
- 嫌なことも忘れられる。

いい薬が出るまで、  
何とか踏ん張ろう！

