

神戸新聞読者クラブ

奥さま手帳

毎月、兵庫を再発見。

2016年
10月号
NO.519

大盛り、品数多彩、
徹底リポート!



マンブク大作戦。

認知症は予防できるの?

認知症は 予防できるの？

チェックしてね!!



認知症のチェックシート

※最近1ヵ月以内のことを思い出して回答ください。チェックしたのは(□本人・□家族)

No.	質問項目	点数
1	財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか。	
2	5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか。	
3	自分の生年月日がわからなくなることがありますか。	
4	今日が何月何日かわからないときがありますか。	
5	自分のいる場所がどこだかわからなくなることがありますか。	
6	道に迷って家に帰って来られなくなることがありますか。	
7	電気やガスや水道が止まってしまったときに、自分で適切に対処できますか。(電気会社などに連絡したり、滞納している料金を支払いに行ったりできますか)	
8	1日の計画を自分で立てることができますか。	
9	季節や状況に合った服を自分で選ぶことができますか。	
10	1人で買い物はできますか。	
11	バスや電車、自家用車などを使って1人で外出できますか。	
12	貯金の出し入れ、家賃や公共料金の支払いは1人でできますか。	
13	電話をかけることはできますか。	
14	自分で食事の準備はできますか。	
15	自分で、薬を決まった時間に決まった分量のむことはできますか。	
16	入浴は1人でできますか。	
17	着替えは1人でできますか。	
18	トイレは1人でできますか。	
19	身だしなみを整えることは1人でできますか。	
20	食事は1人でできますか。(介助がなくても1人で食べることができますか)	
21	家の中での移動は1人でできますか。	

No.1~6	No.7~15	No.16~21	合計点
1点 まったくない	問題なくできる	問題なくできる	
2点 ときどきある	だいたいできる	見守りや声かけを要する	
3点 頻繁にある	あまりできない	一部介助を要する	
4点 いつもそうだ	まったくできない	全介助を要する	

出典:DASC-21 ©地方独立法人東京都健康長寿医療センター研究所。()は兵庫県により補足説明

合計点が
31点以上
の場合は、認知機能や
社会生活に支障が
出ている可能性が
あります。

かかりつけ医など身近な医療機関を受診してください。
31点未満でも気になることがあればかかりつけ医などに相談してください。

PART
1

認知症の基礎知識

Q 認知症とは
どんな病気ですか?

A 認知症は、脳細胞の働きが悪くなったり壊れたりすることにより、脳機能の一部が正

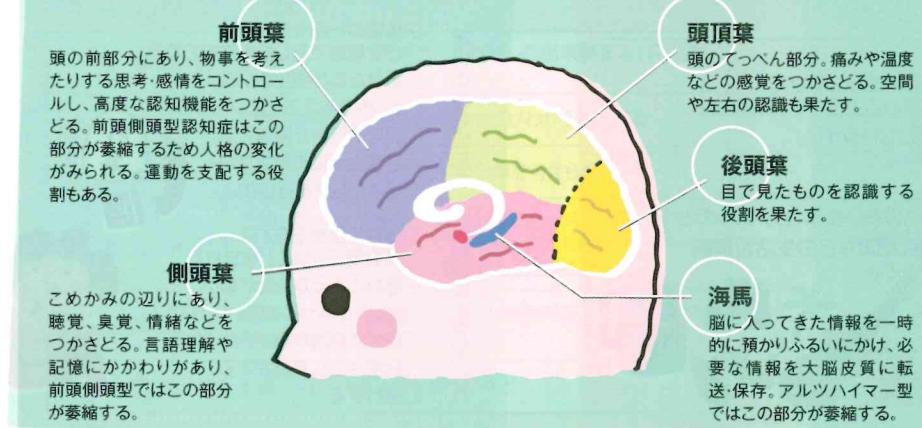
常に働かなくなつて、記憶障害が現れたり判断力が弱まり、社会生活や日常生活に支障が出る状態のことです。年を重ねるともの忘れが頻繁になつたり動きが緩慢になつたりすることはあります。が、認知症は単なる老化による状態とは異なります。2012年時点で約462万人以上が認知症だと推計され、2025年には65歳以上の高齢者のうち5人に1人が罹患するとされています。そんな中、関心が高まっているのがMCI（軽度認知障害）の段階から予防するという捉え方。MCIはもの忘れがあるけれどほかに認知機能障害がない日常生活には支障がない状態。認知機能が低下してしまつ

認知症の人のうち、全体の約60%をアルツハイマー型認知症が占め、次いでレビー小体型認知症が約20%、その次に多いのが脳血管性認知症で、これら三つの認知症で全体の90%以上を占めるため、三大認知症とも言われています（P.16参照）。

認知症の症状の特徴として、記憶障害や日時、場所がわからない見当識障害などの中核症状、妄想やうつ、徘徊などいろいろな症状が組み合わさって起きる行動や心理的な症状である周辺症状があります（P.17参照）。これらは一定ではなく、人によって異なり、接する相手や季節、時間によつてもさまざまです。

脳の働きと認知症

脳は大きく大脳、中脳、脳幹に分けられ、大脳は総重量の80%を占め、大方の神経細胞が集まっている。大脳の変性によって起こる認知症は、ゆっくりと変性が始まっている。



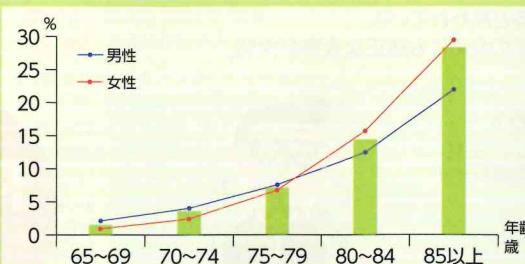
認知症は誰でもなるの？ 治らない病気？

まずは認知症を理解し、防ぐ要因と進行させる要因を見極め、予防を心掛けましょう。

将来、5人に1人が認知症になる可能性があると言われていますが、治療の前に予防が大切。認知症について兵庫医科大学病院認知症疾患医療センター長の芳川浩男さんと尼崎市の長尾クリニック院長・長尾和宏さんにうかがいました。

高齢者の年齢段階別認知症有病率

※「老人保健福祉計画策定に当たっての痴呆老人の把握方法について」平成4年2月老計第29号、老健14号
本問 昭:診断と治療、96: 2245-2251,2008
から一部改変



認知高齢者の現状(2012年)

全国の65歳以上の高齢者について、認知症有病率推定値15%。また全国のMCI(正常でもない、認知症でもない軽度認知障害)の有病率推定値13%、と推計(2012年)。

出典:「都市部における認知症有病率と認知症の生活機能障害への対応」(H24.8報告)及び「認知症高齢者の日常生活自立度」(H24.8公表)を引用



A Q 認知症の原因や症状の特徴は?
認知症は脳の機能がだんだんと衰えて行くのが特徴ですが、原因によっては治療できるケースもあります。原因や症状によって次のようなタイプに分けられます。

○アルツハイマー型認知症
認知症で最も多く、約60%を占める。脳にアミロイド β やリン酸化タウと呼ばれるたんぱく質が蓄積することで脳神経細胞が壊れ、認知症状が出るのではないかと言われている。女性に多い。

○脳血管性認知症
脳梗塞や脳出血・くも膜下出血などの血管障害によって起こる。一進一退を繰り返しながら進行し、症状に波がある。男性に多い。

○レビー小体型認知症
大脑にレビー小体というたんぱく質がたまり、神経細胞が壊れて認知症の症状が起こる。

○症状 初期にもの忘れの症状がみられる。日時などがわからなくなる、徘徊、失禁などを繰り返し、徐々に進行していく。

A Q 予防法などはあるのですか?
予防は、まず生活習慣病にならないようにすること。食事療法や運動で脳機能と身体の健康を保つことが大切です。食事は栄養バランスの良い食事を心掛けましょう。注目されているものにビタミンC、ビタミンE、 β -カロテンなどの抗酸化物質やオメガ3などの不飽和脂肪酸、

A Q 家族や周囲が気をつけたいことは?
認知症の症状は人によつて異なり、家族や親しい人が見守ることで、单なるもの忘れや年相応の心身の変化と、病気とを見極めることも重要です。何か様子がおかしいといった変化を見逃さないためにも、日頃からのコミュニケーションは大切です。

周囲との関係や生き方にも影響があるので、認知症について理解を深め、しっかりと対応していく

主な中核症状と周辺症状

中核症状とは、脳の認知機能低下によって誰にでも起る症状で、ほとんどの認知症の人々に共通してみられる。周辺症状(行動・心理症状)とは、本人の性格、生活環境、身体状況、人間関係など人々によって症状が異なる。

記憶障害	新しいことを覚えられない、体験した出来事を忘れる、少し前のことを見失るなど
けんとうしきょうかい見当識障害	日時や季節、自分のいる場所などがわからなくなる
実行機能障害	判断力の低下。筋道をたてて物事を考えられない
機能障害	失認(知っているものや身近な人がわからなくなる) 失行(服を着ることができない、指示された動作ができない) 失語(言葉が出てこない、言われたことがわからない)
周辺症状	行動症状 徘徊、暴力・暴言、食行動の異常、睡眠障害、失禁・不潔行為、無為・無反応など 心理症状 妄想、不安・焦燥、幻覚、抑うつなど

家族が最初に気づいた認知症高齢者の日常生活の変化

本人は症状に気づきにくいため、家族や周りの人が変化に気づくことも大切。

- 同じことを何回も言ったり聞いたりする
- 財布を盗まれたと言う
- 服装などがだらしなくなった
- いつも降りる駅なのに乗り過ごした
- 夜中に急に起き出して騒いだ
- 置き忘れやしまい忘れが目立つ
- 計算の間違いが多くなった
- ものの名前が出てこなくなった
- ささいなことで怒りっぽくなつた

認知症を招く危険因子

認知症の危険因子は、変えられないものと本人の意志で変えられるものがある。変えられる要因をなくすことが予防につながる。

《変えられないもの》

- 遺伝的な要因
(家族性のアルツハイマー病の遺伝子、またはアルツハイマー病の発症を早める遺伝子を持つ場合)
- 老化(高齢になるほど認知症になりやすい)

《変えられるもの》

- 偏った食習慣(食べ過ぎ、脂肪の多い食事、甘いものとり過ぎ)
- 糖尿病、高血圧、脂質異常症、肥満などの生活習慣病
- 喫煙
- 多量の飲酒
- 運動不足
- 趣味がない
- 対人交流が少ないなど



年相応のもの忘れと認知症の違い

認知症の初期症状である記憶障害は、単なるもの忘れ、加齢による年相応のもの忘れと区別することが大切。

年相応のもの忘れ

- 体験の一部を忘れる
(例)電話で話した内容を忘れる
- 忘れたことを自覚している
- ヒントを与えると思い出せる
- 日付や日時を間違える
- 日常生活に支障がない
- 徐々にしか進行しない

- 体験の全部を忘れる
(例)電話したことを忘れる
- 忘れたことの自覚がない
- ヒントがあつても思い出せない
- 日付や日時がわからなくなる
- 日常生活に支障がある
- 進行する



