

（特集1）

何が起きてきているのか、
どうすればよいのか。

認知症の 真実



認知症を恐れていらつしやる方が非常に多いようです。
防げるものは防いで、過剰に恐れなくても済むよう、
基礎的な知識を再確認しましょう。

編集／医師35人とCOML合同委員会

事務局／ロハスメディア

監修／岩田誠 東京女子医科大学教授

本間昭 東京都老人総合研究所認知症予防対策室長

年

をとると体の機能と同様に脳の機能も衰えてきます。それは自然の摂理で、とやかく言っても仕方のないこと。社会生活を営むのに不自由がなければ、病気でも何でもありません。

けれど、今までになかったような行動を取るようになったり、もの忘れのために日常生活に支障をきたすという「認知症」になると話は別です。本人にそのつもりはないのに、積み上げてきた人間関係が崩壊しかねません。

社会の高齢化と共に認知症患者は増え続けており、間もなく全国で200万人を突破すると推計されています。

一方で認知症は、早めに手を打てば、進行を止めたり遅くしたりすることが可能ですし、まれには軽快するものもあります。

早めに手を打てるように、基礎的な事柄をきちんと押さえておきましょう。

こんな事に 思い当たりませんか。



服装がだらしく
なった



置き忘れ、
しまい忘れが増えた



慣れた場所で
道に迷った

これらの事柄に 思い当たったら、要注意

自分の場合

- 簡単な計算をよく間違える
- 職場や家庭で今までできていたことができなくなった
- 時間や場所がふと分からなくなる
- 慣れた場所で道に迷った
- 人と会う約束やその日時を忘れた
- 最近の出来事が思い出せない
- なぜか腹の立つことが増えた
- 大切なものがよくなる
- 今まで好きだったものへの興味・関心が薄れた

家族の場合

- 同じ事を何度も言ったり聞いたりする
- 置き忘れ、しまい忘れが増える
- ガス栓、水道の蛇口を閉め忘れる
- テレビドラマの内容が理解できない
- 何かを盗まれたと言って騒ぐ
- ささいなことで怒る
- 疑り深くなった
- 日課をしなくなった
- 夜中に起きだして騒ぐ
- 服装がだらしくなった

認知症の周辺症状

- 抑うつ
- 過度の依存
- 攻撃的行動
- 幻覚
- 妄想
- 睡眠障害
- 徘徊
- 介護への抵抗
- 過食・異食

（アルツハイマー型認知症）
は、ほとんど進行します。放置しておいて良くなることはありません。そして早期に現れる兆候がいくつか知られています。まずは自己チェックしてみましょう。

上表の項目で自分や家族に当てはまるものがないでしょうか。1つ2つならあまり神経質になる必要はありませんけれど、あれもこれも当てはまるなら要注意です。早めに受診をお勧めします。認知症に対応してもらえる医療機関は www.e-65.net、www.rounen.orgなどで検索できます。

この中核症状のほかに左表のような症状（周辺症状）が二次的に起きることも多く、家族によっては受診のきっかけになることが多いようです。人間は機械ではありませんので、どこまでが自然の衰え、どこからが認知症とハッキリ線を引けるわけではないのですが、認知症の中で一番多い原因であるアルツハイマー病

認知症 知症の場合、とにかく早く兆候を見つけて、まずは早期発見法から考えましょう。

認知症の中心的な症状（中核症状と言います）は、次のようなものがあります。①物覚えが極端に悪くなる（記憶障害）②場所や時間に対する感覚がおかしくなる（見当識障害）③今までであれば考えられない行動を選んでしまう（判断力障害）。

こんなことが 認知症の原因になります。

次に、なぜ認知症が起きるのか見てみましょう。

直接的には、脳細胞が単なる老化以上の速さで死んでしまいうか、脳細胞の活動レベルが極端に下がってしまううかが原因です。そして、脳細胞に影響を与えたのが一体何なのかによって対処法が異なり、それぞれに診断名がつけます。

下表をご覧いただくと、実際に多くの原因があることが分かると思います。

最も患者数が多いと考えられているのは、アルツハイマー型です。脳の神経細胞が全体的に失われ、脳が縮んでしまいます。徐々に発症し、ゆっくり悪化します。初期に現れるのは、直近のことが覚えられないモノ忘れです。本人

には病気との自覚のない場合が多く、最終的に知能や人格が損なわれます。なぜ神経細胞が失われるか一部の原因は解明されてきましたが、まだ分かっていないことも多くあります。

次に患者の多い脳血管性は、読んで字のごとく、脳の血管が破れたり（脳出血）詰まっ



認知症の原因となる主な疾患

神経変性	アルツハイマー病、ピック病など
脳血管障害	脳出血、脳梗塞の多発
頭部外傷	脳挫傷、脳内出血、慢性硬膜下血腫
悪性腫瘍	脳腫瘍など
感染症	髄膜炎、脳炎など
代謝・栄養障害	ビタミンB12欠乏、ペラグラ脳症など
内分泌疾患	甲状腺機能低下、副腎皮質機能亢進など
薬物・化学物質	薬物、金属中毒など
その他	正常圧水頭症など

たり（脳梗塞）して、その血管によって養われていた神経細胞が死んでいくものです。「脳卒中」というのは、皆さんもご存じですね。

この場合、ある特定の部分の細胞がまとまって失われるため、健全な能力と失われる能力が混在します。記憶力は失われても人格や判断力は残ることが多いようです。また、普段は進行が止まっていて、脳卒中の発作を起こす度、ガクガクッと階段状に能力が失われていくのも特徴です。

アルツハイマー型と脳血管性の2つで全体の7割程度を占めると推計されています。2つとも、いったん失われてしまった能力を取り戻すのは難しいのですが、医療が適切に施されれば悪化のスピードを緩めることは可能です。

一方で、治療を受ければ改善する可能性のある認知症もあります。2大認知症に比べれば多くないとはいえ、認知



症の母集団は大きいので、結構な数の患者がいます。

脳挫傷などの外傷性のもの、髄膜炎や脳炎などの感染症によるもの、ビタミン12欠乏などの代謝・栄養障害によるもの、甲状腺機能低下などの内分泌疾患によるもの、正常圧水頭症（16ページに関係広告）などが代表的です。アルコールや向精神薬などによる

脳機能低下も見逃せません。

それから、認知症とよく似ているけれども別の病気という場合があります。何かの精神的・肉体的ショックを受けた後に突然「せん妄」という急性の意識障害を生じ、幻覚や妄想が現れ、不安や焦燥感を訴えることがあります。治療で治ります。また「うつ病」（4月号参照）でも、認知症

と似た症状が現れることがあります。これも治療で改善できます。

このように、原因が千差万別であること、治療で改善するものもあること、放置しておいたら悪くなる一方であることから、一刻も早く受診して早期発見・早期処置することが何より大切と言われるわけです。

診断と治療は

このようにします。

【忍言】 知症の原因が実に多岐にわたることには理解していただけたことと思えます。

素人が原因を特定するのは無理ですし、治るものかもしれないので、兆候が出たなら、とにかく早く医療機関へ行きましょう。

ただし、自分や家族が認知症でないか、なんて普通は考えたくもないことです。そうやって躊躇（ちゆうちゆう）しているうちに、初期の受診機会を逃す例が非常に多いようです。

そこまで悪くなる前に何とか説得して受診すべきなのですが、どうしても手詰まりになってしまったら、近所の保健所、もしくは各地域に設置されている「老人性認知症疾患センター」（ただし東京都

にはありません）へ、家族だけでなく行きましょう。医師や保健師などの専門家が相談に乗ってくれます。

少々イレギュラーながら、市町村の介護予防検診を受けさせる、あるいは介護保険の適用を申請してみるという手もあります。大事なことは、自分たちだけで抱え込まずに、早く専門家に助けを求めるところです。グズグズしていると共倒れしかねません。

この話は、とりあえずこの辺まで。受診はできたものとして話を進めます。

医師は、まず患者さんの症状や経過がどの程度のものなのか、本人と家族の双方から聞き取りをします。この段階で、心配いらないと判断され

るものもあります。

やはり症状があり、それが一時的であったり一過性だったりでなく持続的ということになると、まず血液検査などで背後に隠れた疾患がないかチェックします。異常がない場合、次に精神障害でないかをチェックします。ここまでに引つかかる場合は、原因が他にあつて症状が出ているものなので、その原因の治療に移ります。

症状はあるけれど、ここまでのどこにも異常がないとなると、どうやら認知症らしいとの判断になります。CTやMRIなどの画像検査で脳血管に障害がないか調べ、脳血管性が神経変性か、はたまた別の疾患かだんだん絞り込んでいきます。

診断がつくと、治る可能性があるかどうかも分かります。前項でも書いたように、アルツハイマー型、脳血管性の2大原因の場合、中核症状を治

すことはできません。

ただし、アルツハイマー型の場合、投薬によって症状を多少改善できる場合があります、また悪化するスピードを緩やかにすることもできます。

脳血管性の場合には、脳卒中発作を起こさなければ、通常の老化以外には悪くなりません。ですから、血圧や血糖値を食事や薬でコントロールしたり、高脂血症の薬を飲んで動脈硬化の進行を防いだりといった治療が行われます。

さらに、モノを盗まれたなどの妄想、抑うつ、怒りっぽくなるといった周辺症状については、睡眠薬・向精神薬を使ったり、漢方薬を使ったりします。これらは周辺症状の治療のために保険で認められている薬剤ではありませんが、相当に緩和できます。家族だけで抱え込んで、どんどん悪化させてしまった場合と比較すれば、QOL（生活の質）は雲泥の差になります。



どうすれば 予防できるの？

皆

さんが最も関心があるのは、どうやったら認知症を予防できるかだろうと思います。

いきなり身も蓋もないことを書きますが、アルツハイマー型の場合、残念ながら原因が分かっていませんので、確実な予防法もありません。

ただし経験的には、脳に刺激を与え、その機能を積極的に使ってあげること、発症を予防し、もしくは早期のうちなら進行を和らげることができるとは考えられています。

具体的には、家に閉じこもらない、積極的に人と会話をし、趣味など色々なことに関心を持つてみる、といったこととなります。何か選択肢

で迷った時には、面倒だなと思う方を選んで時間をかけても完遂するくらいに心がけてみると、ちょうどよいかもしれません。手や足に刺激を与えるのもよいとされていますね。

じゃあ流行の「脳を鍛える」ゲームを買ってこようと思っただけ、それも結構ですが、できるなら屋外で体を動かすことを考えましょう。

というのも、アルツハイマー病になった人々は、そうでない人々に比べて「運動が嫌い」「日曜日は寝てばかりいる」「気を失うくらい頭を打ったことがある」「長く続けている趣味がない」場合が多いという調査結果があるからです。思い当たる方は、今の

うちに改めることをお勧めします。

何より、運動不足になってしまつと、他の病気になりやすくなり、ひいては認知症のもう一つの大集団、血管性障害すら呼び寄せてしまう可能性だってあるのです。

既に説明した通り、血管性認知症は脳卒中で脳細胞が死ぬことによつて起きます。つまり認知症を予防したかつたら、脳卒中

を予防すればよいことになります。

血管が詰まるのも、血管が破れるのも、まず血管の内壁に脂肪や糖

防が、認知症の予防にもつながるわけです。

具体的には、塩分摂取を控えること、肥満しないこと、偏食しないこと、暴飲暴食しないこと、適度に運動すること、規則正しい生活をすることななどを心がけるとよいでしょう。

毎度お馴染みの「当たり前のこと」に、今月も行き着いてしまいました。これらは、発症してしまつた後でも大切なことです。

がへばりつくところから始まります。それ（血栓）が剥がれて細い血管に詰まれば梗塞ですし、柔軟性を失つた血管が切れれば出血です。

このように動脈に色々ついて細く硬くなつた状態を動脈硬化というのです。動脈硬化と切つても切り離せない悪循環の関係にあるのが、高血圧（05年12月号参照）、高脂血症、糖尿病（1月号参照）などの生活習慣病です。ということは生活習慣病の予

介護も大変 重要です。



認知症患者は不安や孤独を抱えています。また食生活も乱れがちなので、体を弱らせやすいです。周囲が受け止めて目配りしてあげないと、QOLがどんどん下がります。それは医療より介護の守備範囲で、患者にとって本当に大切です。ただし、家族だけで抱え込んだりすると共倒れになりますので、知人や公的な支援を上手に使うことを心がけましょう。



5

良いコミュニケーションを。 それが最良の予防です。

最

後に、日頃の心構えをおさらいしましょう。

基本は生活習慣病の予防と同じで、そこに早期発見・早期受診するための方策が加わります。

発見するのは、自分でも家族でも友人でも誰でも構いません。センサーが多ければ多いほど、早く見つける可能性も高くなります。

ということとは、日頃から家族や友人とよくコミュニケーションを取っておくことが大切になります。良好なコミュニケーションが取れているということは、脳機能の衰えそのものも抑制できている可能性が高いので一石二鳥です。
良好なコミュニケーション

のためには、共通の話題が必要。家族や友人が何に心を持っているのか、自分でも興味を持ってみるというのはいかがでしょう。共通の関心事が体を動かすことにつながれば、なお良いですね。

良好なコミュニケーションは、残念ながら認知症になってしまったという場合にも生きます。早期受診のきっかけになりますし、日頃の信頼関係が受診を説得することにもつながるからです。

もちろん、こういったことができなかったからといって、自分を責めて抱え込む必要はありません。もしや、と思っただら、とにかく早く専門家に相談しましょう。

こんな生活が良いようです

- 1 家族や友人と仲良くしましょう
- 2 規則正しい生活をしましょう
- 3 適度に運動しましょう
- 4 趣味を持って楽しく生きましょう
- 5 食事に気をつけ、暴飲暴食はやめましょう



playmobil

©2006 geobra Brandstätter.

PINOCCHIO
株式会社アガツマ

プレイモービル日本販売総代理店 株式会社アガツマ
●商品のお問い合わせ TEL.03-5820-7270
●http://www.playmobil.co.jp