

いつまでも元気に、頭とからだ

認知症の予防と 早めの対応



1. 「認知症」とは？…………… 1

2. 「認知症」の予防方法は？…………… 2

3. 「認知症」に早めに気づくためには？…………… 4

1. 「認知症」に関する相談窓口は？…………… 6

「もの忘れ」の相談ができる医師は？

「認知症サポート医」は？

「認知症」の診療を行っている専門の医療機関は？

「認知症」に関する相談窓口は？（市町村相談窓口
地域包括支援センター）

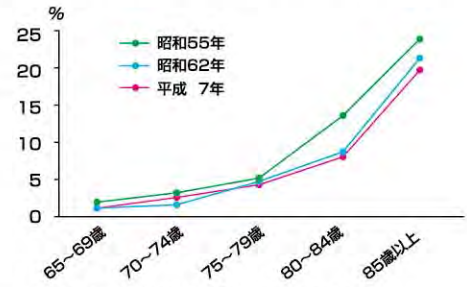
別冊

1. 「認知症」とは？

認知症とは、「もの忘れが激しい」、「言葉が出てこない」、「段取りが悪い」など、いくつかの脳の働きが低下し、日常生活に支障をきたす状態のことをいいます。

認知症は、脳の神経細胞が死ぬ「アルツハイマー型認知症(全体の40~50%)」が最も多く、次いで脳の血管が詰まることで起こる「脳血管性認知症(15~30%)」、そして、脳の神経細胞に特異な変化(レビー小体)が出現する「レビー小体型認知症(15~20%)」などが代表的で、認知症の多くがこれらのタイプによるものです。

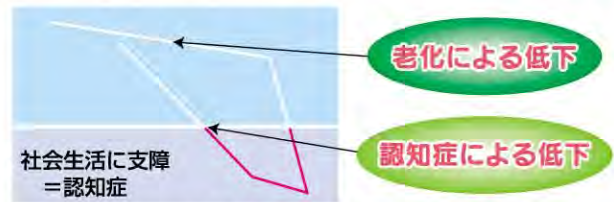
認知症は、高齢になるほど発症率が高くなります。図1に示されているように、65歳ではわずか数パーセントの有病率ですが、75歳を過ぎる頃から急に増え、85歳を越えると5人に1人は認知症の高齢者ということになります。



(図1) 年齢別の認知症有病率

「ぼけ」と「認知症」は異なります

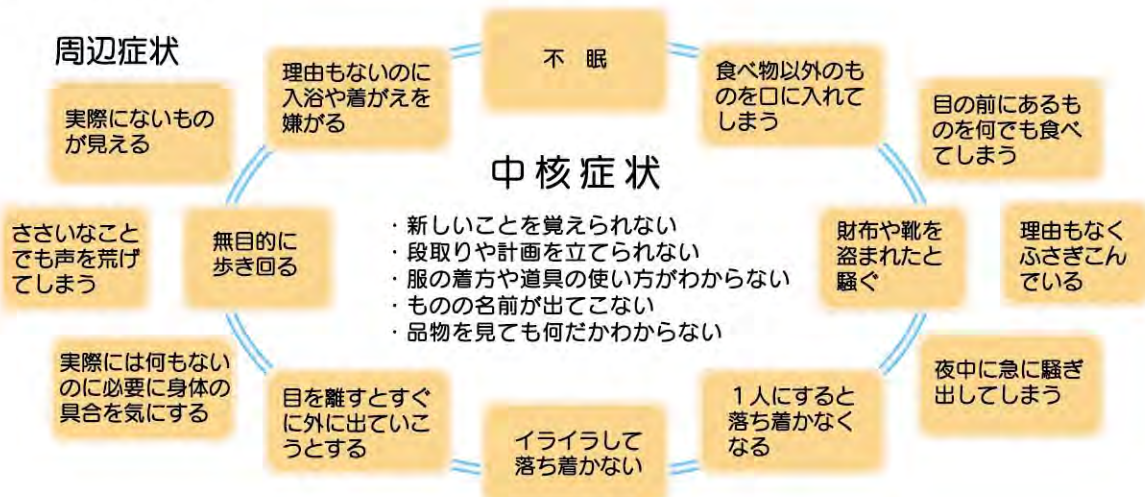
老化による「ぼけ」と、病気である「認知症」との大きな違いは、脳の働きが低下するスピードの差です。下図に示すように、老化による「ぼけ」では脳の働きは緩やかに低下し、死亡する1年くらい前に急激に低下するのに対し、「認知症」の場合の多くは、短期間に目立った変化が現れることがあります。認知症による脳の機能低下は、認知症と診断される6~7年前から始まっていることが多いといわれています。



(図2) 老化と認知症による脳の働きの低下の違い

「認知症」の症状

認知症には記憶障害などの必ずみられる症状(中核症状)と二次的に起こる症状(周辺症状)があります。周辺症状は、誰にでも必ず起こるわけではなく、本人のからだの具合や生活している環境に左右されます。



2. 「認知症」の予防法は？

これまでの研究から、認知症を予防するために、「脳を健康にすること(生理的アプローチ)」と「脳を鍛えること(認知的アプローチ)」により、認知症に強い脳をつくることが重要であることがわかってきました。

脳を健康にする！

1. ウォーキングや水泳などの有酸素運動をする

有酸素運動の中で、特に簡単に取り組めるのがウォーキングです。歩幅を10%~20%広げて歩く、早歩きを1日に30分、週5回行う。

- 1日に7,000歩から8,000歩を目標に歩く
- ウォーキングの習慣をつけるコツは、記録をつけること、仲間をつくって一緒にやること



カナダで行われた研究によると、早足で歩くような有酸素運動をしている人は、していない人に比べて、アルツハイマー病になる危険度が半分になっていました。

- 有酸素運動をしていると、脳の前頭葉や海馬の血流が増す。
- 有酸素運動は、アルツハイマー病のもとになるベータアミロイドの量を少なくする。

2. 野菜・果物・魚を食べる、ワインを飲む



- **野菜に含まれているビタミンEやビタミンC、ベータカロチンが有効です。**
(これらのビタミンは抗酸化作用があり、脳の老化を防ぐ働きがあります。また、ベータアミロイドの量を少なくします。)
- **魚に含まれているDHAやEPAが有効です。**
(これらの不飽和脂肪酸は、悪玉コレステロールを抑える作用があります。また、血液の流れを良くするとともに、ベータアミロイドの量を少なくします。)
- **赤ワインに含まれるポリフェノールが有効です。**
(赤ワインに含まれるポリフェノールには、強い抗酸化作用があります。また、ベータアミロイドの量を少なくします。)

■ 認知症に強い脳をつくる効果のある成分と多く含まれている食べ物

ビタミンE	アボガド、かぼちゃ、玄米、さつまいも、春菊、たけのこ、にら、ピーナッツ、ほうれん草、うなぎ、サバ、サンマ
ビタミンC	アセロラ、レモン、いちご、グレープフルーツ、レバー、じゃがいも、さつまいも、れんこん、キャベツ、チンゲン菜、小松菜、カリフラワー
βカロチン	青ネギ、アスパラガス、オクラ、かぼちゃ、小松菜、しし唐辛子、春菊、ピーマン、ダイコン葉、チンゲン菜、ニラ、人参、パセリ、トマト
DHAやEPA	イワシ、サバ、サンマ、マグロ、ハマチ
ポリフェノール	赤ワイン

脳を鍛える!

- 認知症になる前に低下する脳の3つの機能を鍛えることが有効です。

知的な活動を日常生活の中で行っている人は、アルツハイマー病の発症の危険度が低いことがわかっています。

1. エピソード記憶を鍛える

例えば

エピソード記憶とは、「きのうの夕ご飯に〇〇を食べた」というように体験したことを記憶して思い出す機能です。

- 日記をつける。慣れてくれば、2日遅れの日記、3日遅れの日記に挑戦する。
- 家計簿をつけるときに、レシートを見ないで思い出してみる。



2. 注意分割機能を鍛える

例えば

注意分割機能とは、2つ以上のことを同時に進行するとき、適切にそれらのことに注意を配る機能です。

- 料理をするときに、魚を焼きながら、同時に洗い物をする。
- 歩きながら人と話をする。
- 何か作業をするとき、テキパキと行う。



3. 計画力を鍛える

例えば

計画力とは、新しいことをする時に、段取りを考えて行動する能力をいいます。

- 新しい料理の献立を考える。
- 園芸作業の計画を立てる。
- 効率のよい買物の順序を考える。
- パソコンで仕事をする手順を考える。
- 囲碁や将棋、麻雀なども計画力をよく使います。





3. 「認知症」に早めに気づくためには？



認知症に早めに気づく意義

1. 治療すれば治る認知症がある

早期に原因を見つけることができれば、治療すれば治る、あるいはある程度の回復が望める認知症があります。たとえば、頭蓋骨の内側に血液がたまる慢性硬膜下血腫や脳腫瘍などが原因の認知症は、治療が可能な場合があります。治療が可能な認知症は、およそ1割といわれています。

2. アルツハイマー型認知症は薬で症状が改善できる

現在、アルツハイマー型認知症の場合には、薬を使って、一時的に症状を改善することや、認知症の進行を1年程度遅らせることができます。その場合、早めの治療がより効果的です。

3. 本人と家族に余裕が生まれる

早い時期に認知症の診断を受けることによって、本人と介護者の生活の質を高め、介護の負担を減らすことができます。本人にとっては、症状の軽い早めの時期に診断を受けられれば、病気が進んだ時にどのような世話をしてもらいたいか、財産の処理をどうするか、など、今後の自分の生き方について自分の意思ではっきり示しておくことができます。また、家族にとっては、早い時期に認知症の正しい知識や介護の仕方、受けられるサービスについての情報を得ることができるため、精神的に余裕を持って介護することができます。このような家族介護負担の軽減が、患者さん本人の情緒的な安定につながることはいうまでもありません。

認知症の検査と治療方針

認知症の初期では家族の中で症状のとらえ方にずれが生じていますが、「もしかして認知症かな？」と思われたら、早めにかかりつけ医や専門医療機関、お近くの相談窓口気軽に相談しましょう。医療機関では、問診、検査、治療などを受けていくことになります。



1. 問診

専門の医療機関を受診する時には、本人の日常生活の状況をよく知っている人が付き添うとよいでしょう。診察でいちばん重要なのは問診です。低下してきた状態をきちんと説明することが、より正確に診断するためにも重要になります。

2. 検査

● 「認知症評価スケール」

記憶障害や知的機能障害がどの程度のレベルかを判定する目的で使われます。

改訂長谷川式簡易知能評価スケール、MMSE(ミニメンタルステイト検査)などがあります。これらは10分程度で検査ができます。

● 「CT(コンピュータ断層撮影)」や「MRI(磁気共鳴画像)」

認知症の原因を調べる方法です。認知症の程度や原因がわかれば、今度は治療です。

3. 治療

進行を遅らせる治療薬がすでに使われています。

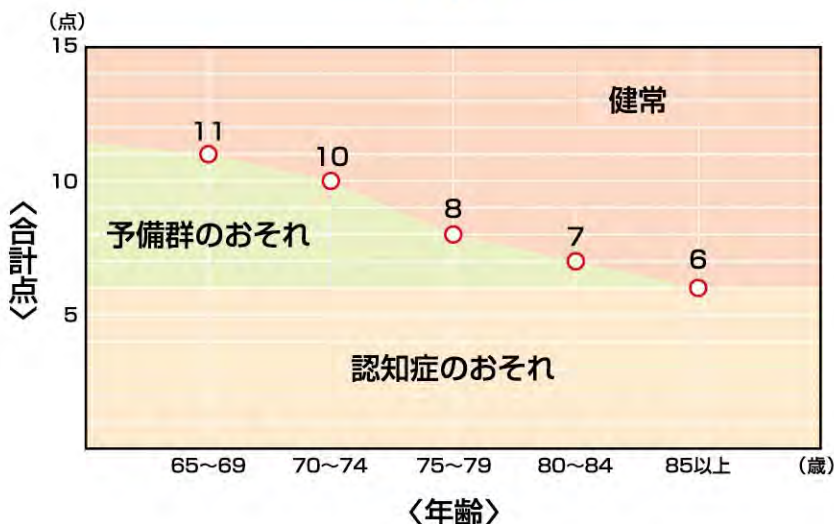
薬物以外のアプローチも試みられており、情緒的な刺激を与えるペット療法、音楽療法などの効果も認められています。治らないとあきらめる前に、治療を試みる価値はあります。

自己チェックをしてみよう!

日常生活の中で次のようなことができるかどうか、○をつけてみましょう。

- 自分で番号を調べて、電話をかけることができる。
- リーダーとして、何かの行事の企画や運営を行うことができる。
- 何かの会の世話係や会計係を務めることができる。
- ひとりでバスや電車を利用して、あるいは車を運転して出かけることができる。
- 見知らぬ場所へひとりで計画を立てて旅行することができる。
- 薬を決まった分量を決まった時間に飲むことができる。
- 貯金の出し入れ、家賃や公共料金の支払い、家計のやりくりなど、家計を管理することができる。
- 日用品の買物をするすることができる。
- 請求書の支払いができる。
- 銀行預金・郵便貯金の出し入れが自分でできる。
- 年金や税金の申告書を一人で作成することができる。
- 自分で食事の用意ができる。
- 自分で掃除ができる。
- 洗濯物・食器などの整理ができる。
- 手紙や文章を書くことができる。

○の数はいくつありましたか。下の図の年齢と○の数から、自分がどの範囲に入るかチェックしましょう。



※ 身体的な障害や視力・聴力の障害、気分の障害などがある場合は、正確に判定できない場合があります。

※ この自己診断の結果はあくまでもおおよその目安で医学診断に代わるものではありません。認知症の診断には専門医療機関での受診が必要です。

4. 「認知症」に関する相談窓口は？

(1) 県保健福祉事務所

認知症をはじめ、保健・医療・福祉に関する専門的な相談に応じるとともに、助言や各種情報提供を行います。

【H21年12月末現在】

機 関 名	所 在 地	電 話
県北保健福祉事務所 保健福祉課	福島市御山町8-30	024-534-4156
県中保健福祉事務所 保健福祉課	須賀川市旭町153-1	0248-75-7808
県南保健福祉事務所 保健福祉課	白河市郭内127	0248-22-5478
会津保健福祉事務所 保健福祉課	会津若松市追手町7-40	0242-29-5272
南会津保健福祉事務所 保健福祉課	南会津郡南会津町田島字天道沢甲2542-2	0241-63-0305
相双保健福祉事務所 保健福祉課	南相馬市原町区錦町1丁目30	0244-26-1132

(2) 県精神保健福祉センター

精神科医師、保健師等による精神保健福祉に関する相談に応じます。

【H21年12月末現在】

機 関 名	所 在 地	電 話
福島県精神保健福祉センター	福島市御山町8-30	024-535-3556

(3) (社)認知症の人と家族の会 福島県支部

同じ悩みを持つ人々やボランティアなどが、お互いの悩みを相談し合い、励まし合う会です。介護についての情報交換や研修会、会報の発行などを通じて、認知症の人とその家族への支援と福祉の向上を目的としています。

【H21年12月末現在】

機 関 名	所 在 地	電 話
福島県支部事務局	福島市花園町7-10(米倉宅)	024-533-8025
福島地区会 高橋 庸子	福島市森合字蒲原4-36	024-557-8845
郡山地区会 車田 芳江	郡山市香久池1-19-23	024-927-8084
県南地区会 山下 聖子	西白河郡西郷村大字小田倉字上上野原123-1	0248-25-3667
会津地区会 阿久津 恵子	会津若松市扇町84-11	0242-24-2450
南会津地区会 小島 夕力	南会津郡南会津町田島字行司33-3	0241-62-1203
いわき地区会 勅使河原 美子	いわき市平字童子町4-11	0246-25-4042
相双地区会 古山 ヨシエ	南相馬市原町区大町1-130	0244-23-4045

※ 以下の相談窓口一覧は別冊で紹介しております

- (1)「もの忘れ」の相談ができる医師
- (2)「認知症サポート医」
- (3)「認知症の診療を行っている専門の医療機関」
- (4)「認知症」に関する相談窓口
 - ・市町村相談窓口
 - ・地域包括支援センター窓口



認知症の予防と早めの対応

平成22年3月発行

発行 / 福島県保健福祉部 高齢福祉課

〒960-8670 福島県福島市杉妻町2番16号
電話 024-521-7165

監修 / (財)東京都老人総合研究所

自立促進と介護予防研究チーム 主任研究員 矢富直美
〒173-0015 東京都板橋区栄町35-2
電話 03-3964-3241(代)