

～認知症について～



誰でも年齢とともに、もの覚えがわるくなったり、人の名前が思い出せなくなったりします。こうした「もの忘れ」は脳の老化によるものです。しかし、認知症は「老化によるもの忘れ」とは違います。

認知症は、何かの病気によって脳の神経細胞が壊れるために起こる症状や状態をいいます。

認知症を引き起こす原因は様々で、その発症の過程により「アルツハイマー型認知症」「脳血管性認知症」「レビー小体型認知症」などの種類に分類されます。

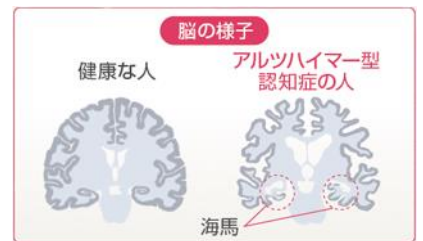
認知症が進行すると、だんだんと理解する力や判断する力がなくなって、社会生活や日常生活に支障が出てくるようになります。

	正常な物忘れ	認知症による物忘れ
もの忘れの範囲	出来事などの一部を忘れる (例:何を食べたか思い出せない)	出来事などのすべてを忘れる (例:食べたことそのものを忘れる)
自覚	もの忘れに気づき、思い出そうとする	もの忘れに気づかない
学習能力	新しいことを覚えることができる	新しいことを覚えられない
日常生活	あまり支障がない	支障をきたす
幻想・妄想	ない	起こることがある
人格	変化はない	変化する(暴言や暴力をふるうようになる、怒りやすい、何事にも無関心になるなど)

図:老化による物忘れと認知症との違い

アルツハイマー型認知症

もの忘れから気付くことが多く、今まで日常生活でできたことが少しずつできなくなっていきます。新しいことが記憶できない、思い出せない、時間や場所がわからなくなるなどが特徴的です。また、物盗られ妄想や徘徊などの症状が出る場合があります。ベータ蛋白やタウ蛋白という異常なたんぱく質が脳にたまって神経細胞が死んでしまい、脳が萎縮してしまいます。記憶を担っている海馬という部分から萎縮が始まり、だんだんと脳全体に広がります。

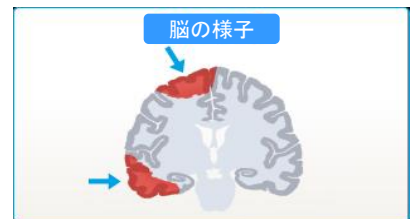


海馬のあたりを中心に、脳全体の萎縮がみられる。

血管性認知症

脳梗塞や脳出血などによって発症する認知症です。脳の場所や障害の程度によって、症状が異なります。そのため、できることとできないことが比較的はつきりとわかれていることが多いです。手足の麻痺などの神経症状が起きることもあります。

脳の血管が詰まる「脳梗塞」や血管が破れる「脳出血」など脳血管に障害が起きると、その周りの神経細胞がダメージを受けます。脳の画像を見ると、障害の跡がわかります。



脳梗塞や脳出血が見られる

レビー小体型認知症

実際にはいない人が見える「幻視」、眠っている間に怒鳴ったり、奇声をあげたりする異常言動などの症状が目立ちます。また、手足が震える、小刻みに歩くなどパーキンソン症状がみられることもあります。頭がはつきりしたり、ボーッとしたり、日によって変動することも特徴的です。

脳の神経細胞の中に「レビー小体」と呼ばれる異常な蛋白質の塊がみられます。このレビー小体が大脳に広くに現れると、その結果、認知症になります。



はっきりとした脳の萎縮はみられないことが多い。

認知症の検査

認知症の診断は複数の検査により総合的に行われ、認知症の種類や進行度合いを判定します。検査は面談、身体検査、認知症検査の大きく三つに分類されます。

面談: 本人とご家族から現在の状態や、これまでにかかった病気などを伺います。実際の面談になると、本人も家族も緊張し、うまく情報を伝えられないことがあります。

また、本人が検査に乗り気でない場合、何も話さなかったり、何もおかしいところはないと言い張ったり、面談や連れてきたご家族に怒りや不満をぶつけ、おだやかに面談ができない可能性もあります。あらかじめメモを用意しておくともスムーズでしょう。

一般的身体検査: 認知症に対する検査とともに、鑑別診断のため血液検査、心電図検査、感染症検査、X線撮影など、一般的な身体検査が行われます。長時間かかる場合もありますが、鑑別診断のためにも、今後の医療・介護方針を検討するためにも、他疾患の可能性の有無を調べることは重要です。

心理学検査: 「長谷川式簡易知能評価スケール」、「ミニメンタルステート検査」、「時計描画テスト」などがあり、日付や記憶についての質問や単純計算や作業を行います。



認知症初期症状チェックリスト

ほとんどない0点

時々ある1点

頻繁にある2点

- 同じ話を無意識に繰り返す
- 知っている人の名前が思い出せない
- 物のしまい場所を忘れる
- 漢字を忘れる
- 今しようとしていることを忘れる
- 器具の使用説明書を読むのを面倒がる
- 理由もないのに気がふさぐ
- 身だしなみに無関心である
- 外出をおっくうがる
- 物(財布など)を見当たらないことを他人のせいにする
- どのくらい当てはまりましたか？



【点数の目安】

0から8点 <正常>

もの忘れも老化現象の範囲内です。疲労やストレスにより点数に影響が出る場合もありますので、点数が8点に近い場合は、気分の違う時に再チェックをしてみてください。

9から13点 <要注意>

家族に再チェックしてもらったり、数ヶ月単位で間隔を置いて再チェックしたりしてみましょう。また、認知症予防策を生活に取り入れてみましょう。

14から20点 <要診断>

認知症の初期症状が出ている可能性があります。家族にも再チェックしてもらい、結果が同じなら、認知症専門外来への受診をおすすめします。

認知症の予防

◎生活習慣病を予防・治療する

アルツハイマー型認知症や脳血管性認知症は、糖尿病や脳血管障害など生活習慣から引き起こされる病気との関連が強く、それらの予防や治療は、確実に間接的な認知症予防となります。すでに生活習慣病にかかっている場合は適切な治療を受け、そうでない場合は定期健診を受けるなど、生活習慣病の予防に励みましょう。

◎運動する

生活習慣病予防としても運動は大切なのですが、そもそも体を動かすのも脳が機能しているから。つまり、運動で脳を刺激することにもなるのです。また、腰や関節などの運動器に疾患があり痛みや動きの制限があると、生活の幅が狭まり、認知症になった場合、症状が急激に進行してしまうことも多いのです。運動習慣を身につけ、きちんと栄養を摂って筋肉づくりをするなど、体のメンテナンスを行いましょう。

◎他人と交流する

人間は社会的動物といわれます。他人との交流がなによりも脳を刺激し、生活の豊かさをもたらします。認知症予防を通して家族と会話する、同じ取り組みをする仲間と交流する、共同作業を行う、多くの人に成果を発表する機会をもつなどの工夫は大切です。

◎達成感を味わう

どんなに優れた予防法でも、認知症予防というのは目に見える成果があるとは限りません。成果が見えないものに漫然と取り組むのはつらいものです。作品が残る、記録に残すなど、これまでの取り組みが目に見えるような工夫があるとよいでしょう。

