

## 認知症



### 認知症って？

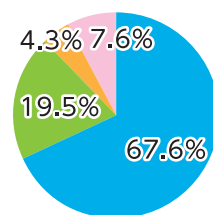
認知症とはいろいろな原因で脳の細胞が死ぬ、または働きが悪くなることによって記憶、判断力など、さまざまな障害が起こり、生活する上で支障がでている状態(およそ6ヶ月以上継続)をいいます。

\*認知症は病名ではありません。脳の機能低下によって様々な障害が起こっているものの診断も病名も決められない状態をまとめた症候群です。

### 認知症の種類

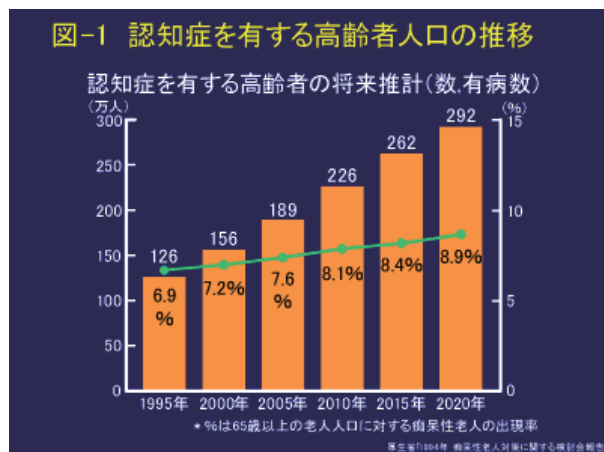
認知症には様々な種類がありますが、アルツハイマー型認知症と脳血管性認知症が多くを占めます。

- ・脳の神経細胞がゆっくり死んでしまったり、脳が委縮して起こるもの
  - アルツハイマー型認知症 67.6%
  - レビー小体型認知症 4.3%
  - 前頭側頭葉型認知症 1.0%
- ・脳の血管が詰まって細胞に栄養や酸素が行き渡らなくなり、一部の細胞が壊死して起こるもの
  - 脳血管性認知症 19.5%
- その他 7.6%(アルコール性認知症 脳腫瘍 慢性硬膜下血腫 正常圧水頭症)



### 認知症を有する高齢者人口の推移

認知症の高齢者は、2025年には675万人(約7人に1人)になるという推計がでています。軽度認知症(MCI)数を加入すると2025年には3人に1人が認知症とその予備軍です。



出典：[https://www.mhlw.go.jp/kokoro/specialty/detail\\_recog.html](https://www.mhlw.go.jp/kokoro/specialty/detail_recog.html)

### 軽度認知障害(MCI)について

健常者と認知症の中間にあたるMCI(mild cognitive impairment)という段階があります。

MCIとは認知機能(記憶力、言語能力、判断力、計算力、遂行力)などに多少の問題が生じていることが確認できますが、日常生活に支障がない状態のことです。正常な認知機能を有する高齢者のアルツハイマー病への移行率は1~2%であるのに対して MCI 高齢者のアルツハイマー病への発症は年間 10%~ 15%です。

MCIは認知症に移行する危険性が高い反面、正常の認知機能に回復する場合があります。症状が軽い段階のうち認知症であることに気づき、適切な治療が受けられれば、薬で認知症の進行を遅らせたり、場合によっては症状を改善したりすることもできます。早期診断と治療が大事です。認知症ではと思われる症状に気づいたら、専門医に相談しましょう。



## ■ 認知症と物忘れの違いについて

	加齢による物忘れ	認知症による物忘れ
原因	脳の生理的な変化	脳の神経細胞の変化や脱落
体験したこと	体験したことの一部を忘れる (例 朝ごはんのメニューを忘れる)	体験したことを丸ごと忘れる (例：朝ご飯を食べたこと自体を忘れてる)
症状の進行	きわめて徐々にしか進行しない	進行する
探し物に対して	(自分で) 努力してみつけようとする	誰かがとったなどと他人のせいにすることがある
物忘れの自覚	自覚あり	自覚なし
日常生活	支障は無い	支障あり

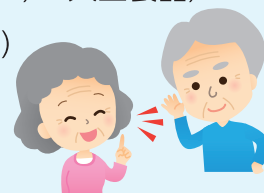
出典： <https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201308/1.html>

## ■ 認知症予防について

認知症の大部分を占めるアルツハイマー型認知症や脳血管性認知症は生活習慣病と関連があるとされています。生活習慣の改善が認知症予防につながります。

若いころから生活習慣に注意することが認知症予防につながります。

- 中、更年期（45歳～65歳）で糖尿病、高血圧、脂質異常、肥満はアルツハイマー病のリスクが2.0～2.3倍になります。糖尿病は高インスリン血症がアミロイドβを分解できなくしてしまいます。高血圧は血管性認知症のリスクが高まります。
- 睡眠は十分とる必要があります。脳が活動したときに生まれる老廃物、アミロイドβの蓄積がアルツハイマー病の発症の要因とされていますが、睡眠はアミロイドβを洗い流す作用があります。
- 大量の飲酒はMCIから認知症へ移行するリスクが高まります。
- いい食習慣をこころがけましょう。食事はバランスよく摂取しましょう。低脂肪、低タンパク質も認知症のリスクを高めます。認知症予防にいいとされる食品は次の通りです。  
(野菜・果物（葉酸、ビタミンA、C、E、B12、βカロチン）・魚（DHA、EPA）・大豆製品)
- 運動習慣を身につける（習慣的な運動をおこなう ストレッチ、有酸素運動）  
具体的な運動は下記URLを参照ください。  
<https://www.mhlw.go.jp/topics/2009/05/dl/tp0501-sankou7-1.pdf>
- 人とよく会話する（コミュニケーションを持つ）
- 知的行動習慣をつける 文章を書いたり、読んだりする。脳トレなどのゲームをする。



## ■ 認知症の相談先

- \*地域包括支援センター (e-65.net [イーローゴ・ネット]) <http://sasp.mapion.co.jp/b/e-65/>
- \*医療機関 (全国 もの忘れ外来) [http://www.alzheimer.or.jp/?page\\_id=2825](http://www.alzheimer.or.jp/?page_id=2825)
- \*認知症相談 (公益社団法人 認知症の人と家族の会) <http://www.alzheimer.or.jp/>

医誠会病院 SOPHIA では、認知機能を総合的に判断し、認知症の早期発見をめざす検査を行っております（認知症予防セット）

ご予約・お申込み 月～土(8:30～17:00) Tel: 06-6379-6701 Fax: 06-7654-8275