



認知症について今知っておきたいこと

— 認知症の正しい理解と予防について —

上山ファミリークリニック  
丹治 治子



# 内容

## 認知症について

- 認知症とは？
- 認知症にもいろいろある
- 認知症にならないために何ができるのか

## 認知症の介護について

- 臨床現場での問題になること

## 認知症とは？

日時や場所がわからなくなってしまうこと？

今までのことをすべて忘れてしまうこと？

一人で生活できなくなること？

性格が変わってしまうこと？

失禁してしまうこと？

——>これらの症状だけで認知症ということ  
はできません

# 認知症とは

生まれた後におこった脳の病気により  
正常に発達した知的機能が  
全般的かつ持続的に低下し  
日常生活に支障を生じた状態

- 物忘れはあっても、日常生活に支障をきたさないのであれば、認知症とは言えない
- 1回のみでの診察で検査の結果が悪くても、認知症とは言えない。これまでの状態と比較する必要がある。
- 逆に検査の結果が良くても、これまでと比べて悪化していれば、認知症の可能性はある

Mini-Mental State Examination という  
簡単な認知機能の検査です  
全部で30点満点



今年は何年ですか？  
今の季節は何ですか？  
今日は何曜日ですか？  
今日は何月何日ですか？  
この病院の名前は何ですか？  
ここは何県ですか  
ここは何市ですか  
ここは何階ですか  
ここは何地方ですか？  
物品名3個(桜、猫、電車)

100から順に7を引く(5回まで)。

設問3で提示した物品名を再度復唱してもらおう

(時計を見せながら)これは何ですか？

(鉛筆を見せながら)これは何ですか？

次の文章を繰り返す「みんなで、力を合わせて綱を引きます」

(3段階の命令)

「右手にこの紙を持ってください」「それを半分に折りたたんで下さい」「それを私に渡してください」(次の文章を読んで、その指示に従って下さい)「右手をあげなさい」

「目を閉じて下さい」と書いてある文章を読んでその命令に従う

(何か文章を書いて下さい) (次の図形を書いて下さい)

## 高齢者によくある物忘れ：

- 半年振りで知人に会ったら顔は覚えているのにどうしても名前が思い出せない。あとでアドレス帳を見ていたらたまたまその人の名前がありはっきり思い出した。
  - テレビでよく見る芸能人の名前がどうしても出てこない・・・あとでああっと思いだすことがよくある。
  - 鍵やカバンを置いた場所がすぐにわからなくなってしまう。しばらく探すと出てくるんだけど・・・
  - やかんをかけっぱなしで忘れてしまい、家族に注意されて思い出す。
- ――> きっかけやヒントで思い出すことができます  
(あまりに多いときは問題ですが・・・)

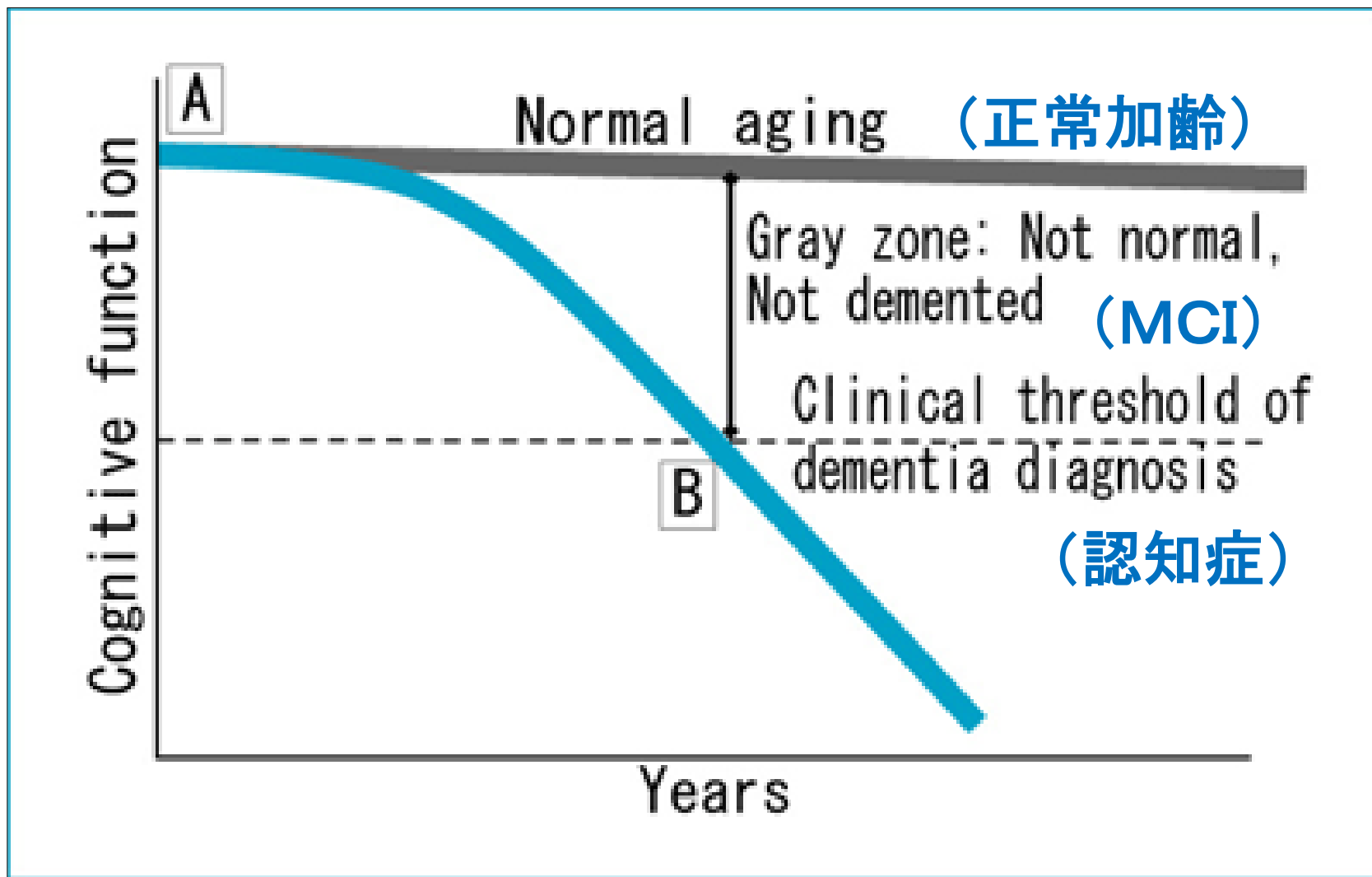
## 認知症？

- 散歩にでかけて帰り道がわからなくなってしまう。
- これまでは一人で料理できていたのにこの頃何度も鍋を焦がすようになった。
- 鍵や財布を何度もなくしてしまい、探してもでてこない。
- 孫の名前、子供の名前を忘れてしまう。
- 最近のニュースや大きな出来事を覚えていない
- 朝食に何を食べたか思い出せない

――> 前頁よりは心配な物忘れです



- MCI (軽度認知機能障害): AからBまでの間  
— 正常と認知症の間の期間がある —



# 認知症って治らないの？

- 治療可能な認知症
- 現時点では根治療法の見つかっていない認知症

——> 治療可能な認知症を見逃さないよう注意する必要があります

# 治療が可能な認知症

- ビタミン欠乏（ビタミンB1、ビタミンB12、葉酸など）——胃の手術歴、食事摂取不良
- 正常圧水頭症——尿失禁、歩行障害
- 甲状腺機能低下症——浮腫、発汗低下
- 神経梅毒——皮疹、病歴
- 慢性硬膜下血腫——頭部打撲後（うつ病）

急激に始まった場合は、別の原因を考える必要がある

# その他の認知症

- アルツハイマー病
- 脳血管性認知症
- 前頭側頭型認知症
- レビー小体型認知症
- 進行性核上性麻痺（まれ）
- 大脳皮質基底核変性症（まれ）

# アルツハイマー病

## 65歳女性

高校卒業後、家事手伝い、その後専業主婦。

毎晩本を読んでから就寝していたが、65歳のとき、読んでいた本を前の日にどこまで読んだかわからなくなり、読んだ内容も思い出せなくなった。

確定申告の書類を息子に渡され、翌日その書類のことを聞かれたときになんのことかわからず、書類を渡されたこと、どこにしまったかわからなかった。

日付け、計算などから徐々にわからなくなり、最初の頃はうまく取り繕うことができます。昔のことははっきり覚えているのに、少し前のことが思い出せません。徐々に悪化します。

# 脳血管性認知症

**56歳男性 会社員**

20代より飲酒、喫煙、過食を繰り返し、50代で血糖もコレステロールも高値でメタボリック症候群。自宅で飲酒時に倒れたこともあった。

56歳で病院を受診したときには中等度の認知症があり、ろれつがまわらず、足をつっぱるような歩行で、脳のMRI検査で複数の脳梗塞と血流の悪い部分が認められた。

糖尿病、コレステロール高値などの生活習慣病がある方におこりやすく、徐々にというよりは、ガタツ、ガタツと階段状に悪くなると言われています。

# レビー小体型認知症

## 70歳女性

60歳頃より手の震えがあり、徐々に体の動きが遅くなった。歩幅が狭くなり、歩行時にふらつき、転倒するようになった。

70歳時より、はっきりした幻覚が出現。「庭に白い服を着た人が何人もいて、植え木を刈っている」など、はっきりとした幻覚の訴えがあり、**記憶、時間の感覚も障害されてきた。**

動作がゆっくりになったり、体が硬くなるといったパーキンソンの症状と幻覚が特徴です。症状に大きな変動があります。

# 前頭側頭型認知症

## 65歳男性

1年前から活気がなくなり、これまでやっていた庭仕事もしなくなつた。同じ話を繰り返し、それを指摘しても話を聞かない。

家族への暴言、暴力などが増え、手を上げることもある。そのことを悪いと思う様子もない。性格が変わってしまったと家族は感じる。見当識(日付など)や、少し前の記憶には問題がない。


性格が変わる、抑制が効かない、やる気がない、会話ができなくなるなどの症状から問題行動がおこりやすいタイプ。言葉がでなくなるという症状が前面にでるタイプもあります。





**これらの認知症については根治的治療法が  
まだ見つかっていない**

**MCI(軽度認知機能障害)の時期に  
なんとか認知症への進行を抑えられないだろうか**



# アルツハイマー病にならないために できること

- まとまった数の集団を長期間追跡してさまざまな生活習慣と病気との関係を調べた研究の結果から

「生活習慣病にならないようにすれば  
アルツハイマー病にもなりにくそうだ」

# 生活習慣病が認知症発症に関与するか

## —これまでの研究より—

- スウェーデンでアルツハイマー病を発症した高齢者では70歳時の**血圧**が有意に高かった
- **糖尿病**患者ではアルツハイマー病、脳血管性認知症のどちらの発症の危険も高まる
- **高コレステロール血症**を治療している患者ではアルツハイマー病の発症が低い
- 1日に400m未満しか**歩かない人**では3km以上歩く人に比べて1.8倍アルツハイマー病のリスクが高い

- 健康な生活をこころがけること
- 魚中心の日本食でバランスの良い栄養摂取
- 適度な運動
- ストレスをなくす
- 社会的交流を増やす



これらのことで、アルツハイマー病の発症を先送りし、進行を防ぐことができるかもしれない！

# 認知症の治療薬

- 現時点では根本的な治療薬はまだ開発されていない。しかし進行を遅らせる薬剤は使用されている。
- アリセプト(塩酸ドネペジル)
- メマリー(メマンチン)
- レミニール(ガランタミン)
- イクセロンパッチ(リバスチグミン)

## アルツハイマー病治療薬の特徴

	適応	形状	併用	副作用
アリセプト	軽度－重度	経口薬 (ゼリー状もあり)	メマリーと 併用可	吐き気 興奮
メマリー	中等度－重度	経口薬	他剤と 併用可	めまい 便秘
レミニール	軽度－中等度	経口薬 (シロップ あり)	メマリーと 併用可	吐き気
イクセロン パッチ	軽度－中等度	貼付	メマリーと 併用可	かゆみ 吐き気

# 認知症になったら

- 神経内科、精神科、高次脳機能障害科
- 家族とともに、診察
- 血液検査
- 脳CT、脳MRI
- 脳脊髄液検査
- 脳血流シンチ
- 脳波
- 高次脳機能検査



# 認知症と介護

- 認知症では病識のないことが多い
- 最も近い介護者に攻撃的になることがある
- 認知症の介護ほどたいへんなことはない

一人でかかえこまないこと  
使えるサービスを上手に使うこと



どのように接するのがいいのか

相手の言うことを(間違っているとしても)否定しない

正面から受け取らず、上手に受け流す

相手が悪気があってやっているのではなく、

病気のためにそうなっていることを理解する

息抜きの時間をもつ

本人にとって安心できるなじみのある環境

サポートしながら、できることはできるだけ

自分でやってもらう



# 介護保険

窓口で申請し、認定を受けることにより、様々なサービスが利用可能となる

通所リハビリテーション

ショートステイ

車いすなどの貸出し(リース)

訪問看護

家事援助 など

# Living will

## 84歳女性

認知症で、自宅で長男夫婦と同居し嫁が介護していた。簡単な会話は可能だが、意志の疎通ができるときとできないときがある。徐々にのみこみが悪くなり、よく食事のときにむせるようになった。夜中に高熱があり、息苦しそうなので救急車でかかりつけの病院を受診。本人は苦しそうで呼びかけても反応はない。救急室の医師から「救命するためには人工呼吸器が必要」と言われた。

――> 自分が本人ならどうしてもらいたいですか？  
自分が家族ならばどうしますか？

# Living will とは

自分で判断のできるうちに、「自分の疾患が不治かつ末期であれば、延命措置を施さないでほしい」と宣言し、記しておくのがリビングウィルです。

もし、延命措置を控えてもらい、苦痛を取り除く緩和に重点を置いた医療に最善を尽くしてもらいたい、そういった最後を迎えたいと希望される方は、何らかの方法で自分の意志を周りに伝えておく必要があります。

逆に、「あらゆる手段を使って生きたい」と希望される方の意思も、尊重されるべきです。

どのような希望にせよ、もしもの時について、周りの人と普段から話しておくことが大切です。

# 成年後見人制度

76歳男性

妻が数年前に亡くなり、子供はなく一人暮らし。  
親戚は他県にいるが、高齢で長距離の移動は  
困難な状態。

高血圧にて通院していたが、認知症が徐々に  
進行し予約日に通院しなくなった。自宅に連  
絡しても応答せず。自家用車を運転している  
ところを見かけたという人がいた。

――> 自分がこの方の一番近い親戚だとした  
らどうしますか？

# 成年後見人制度とは

- 成年後見制度:判断能力の不十分な成年者(認知症高齢者、知的障害者、精神障害者など)を保護し、また支援するための制度。独居で近親者の少ない方が認知症等になった場合、検討する必要があります。
- 判断能力が不十分だと、財産の管理、介護や施設入所のための契約が自分では困難で、悪質商法の被害の恐れがある。
- 法的な権限を後見人に与える。後見人は判断能力のあるうちに自分で選んで契約を結ぶこともできるし、家庭裁判所から指名してもらうこともできる。後見人、保佐人、補助人と段階があり、後見人は全く判断能力を欠く場合、補助人は判断能力が不十分な場合と、患者の状態に応じて選ぶ。裁判所の監督制度があり、不適切な場合は解任される。

# 認知症は身近な問題

実際に自分のまわりにおこった場合にどうする  
のがいいのか、日頃から考えておくことが必  
要だと思います

# まとめ

- 正常の加齢と認知症の間にはっきりとした境界はない。日常生活に支障を生じると認知症と診断される。
- 生活習慣病を予防することにより、認知症になりにくくすることができるのかもしれない。
- 認知症は身近な問題なので、自分のまわりにおこったときにどうするか、考えておくとよい。



# キーワード

- 早いうちから生活習慣を改善しよう
- 患者さんの味方になろう
- 介護者にいたわりを