

予防と早期発見・対応のために

にん

ち

しょう

認知症を 正しく知ろう

監修 ● 浴風会病院名誉院長 大友 英一



大 牟 田 市

はじめに



日本は本格的な高齢社会に突入していますが、それにともない、認知症の高齢者も年々増加しています。現在、日本には200万人以上の認知症高齢者がいると推計されており、その数は高齢化がピークを迎える2025年には300万人を超えると予測されています。

認知症は誰にとっても身近な病気です。誤解や偏見をなくし、早期発見・治療につなげるとともに、適切なかかわり方を学び、認知症高齢者を家庭・地域・社会で支えていきましょう。この冊子が一助になれば幸甚です。

認知症は早期発見・早期治療が大切です

認知症とはどんな病気なのか	2
認知症のサインを見逃さないで	4
早めに相談することが何より大切	6
周囲のかかわり方が鍵になる	8
認知症の人の心に寄り添いましょう	10

認知症は予防する、進行を遅らせることが可能です

認知症を予防するためには	12
認知症予防① 生活習慣病を放置しない	13
認知症予防② 適度な運動を心がけよう	14
認知症予防③ バランスのよい食生活を	15
認知症予防④ 日常生活を活発にしよう	16
認知症のサポート体制が整いつつあります	17

認知症は 早期発見・ 早期治療が 大切です



まず、あなたの理解度を○×でチェックしてみましょう

- 1) 認知症は治療が不可能な病気だ。
- 2) 認知症になるのはごく一部の人だけだ。
- 3) 認知症は単なるもの忘れとは違うものだ。
- 4) 認知症になると本人は何もわからない、できない。
- 5) 認知症についてどこに相談すればいいか知っている。

※答えは3ページにあります。

認知症とは どんな病気なのか

認知症は脳の病気、単なるもの忘れとは異なります

認知症とは、脳に起きた何らかの障害によって、いったん獲得された知的機能（記憶する、時・場所・人などを認識する、計算するなど）が低下し、日常生活を送ることが困難になる病気です。

たとえば「人の名前が思い出せない」のは単なるもの忘れで、脳の自然な老化現象ですが、認知症の場合は、家族と自分との関係そのものがわからなくなるなど、周囲の状況を把握したり判断したりする力が衰えていくのが特徴です。

健常なもの忘れ

記憶の帯



健常なもの忘れ

健常なもの忘れは、体験の一部のみを忘れるため、体験の他の記憶から、もの忘れした部分を思い出すことができる。もの忘れを自覚している。



日常生活に支障はない

認知症のもの忘れ

記憶の帯

抜け
落ちる

認知症の
もの忘れ

認知症のもの忘れは、体験全体を忘れて
いるため、思い出すことが困難である。も
の忘れを自覚できない。



日常生活に支障をきたす

※図：認知症介護研究・研修センター資料より

認知症の主な原因として2つのタイプがあります

認知症の原因にはさまざまなものがありますが、代表的なものはアルツハイマー型認知症と脳血管性認知症で、高齢者の認知症のほとんどはこのどちらかによるものです（両者の混合型の認知症もあります）。日本では従来、脳血管性認知症が多かったのですが、最近ではアルツハイマー型認知症が半数以上を占めるようになってきました。

	アルツハイマー型認知症	脳血管性認知症
原因	<p>脳の神経細胞が広範囲に死滅・変性し、結果的に脳全体が委縮して機能が損なわれる。はっきりとした原因はまだわかっていない。</p>	<p>脳梗塞や脳出血など脳の血管障害によって、脳細胞に十分な血液がいきわたらなくなり、脳細胞が死滅するために起こる。高血圧や高脂血症、糖尿病などによる脳の動脈硬化が主な原因。</p>
特徴	<p>脳の変性が少しずつ進むため、周囲が認知症に気づいたときには、かなり進行してしまっていることも多い。脳全体の機能が低下するため、重症化しやすい。発症年齢は70歳以上に多く、女性のほうがなりやすい。</p>	<p>発作を繰り返すたびに、段階を踏んで進行していく。発作を起こした部分の機能は損なわれるが、脳全体の機能が低下することは少ない。手足のまひや視力障害など神経障害をとまうことも多い。発症年齢は60～70歳に多く、男性のほうがなりやすい。</p>
治療法	<p>決定的な治療法はまだないが、症状を軽減したり進行を遅らせたりすることは可能となっている。脳の神経伝達物質を補充する薬の服用や、一部ではホルモン補充療法なども効果を上げている。</p>	<p>高血圧や脂質異常症、糖尿病などの治療とともに、脳の血流を促進する薬や血液が固まることを防ぐ薬などを使うことによって、発作の再発を防ぎ、認知症の症状を軽減したり進行を止めたりすることが可能。</p>

1 ページの答え

- 1) …× 認知症は、適切な治療を行えば、症状を軽減したり進行を遅らせたりすることが可能です。
- 2) …× 75歳以上の人約1割は認知症です。認知症は誰もがかかる可能性のある身近な病気です。
- 3) …○ 認知症のもの忘れの場合、体験したこと自体を忘れてしまうといった特徴があります。
- 4) …× 重度の認知症であっても、感情やその人らしさは保たれています（8ページ参照）。
- 5) …○ かかりつけ医や認知症の専門医を早めに受診することが大切です（7ページ参照）。

認知症のサインを見逃さないで

「あれ？ ちょっと変だな」は大事なサインです

認知症の症状は、日常生活上のちょっとした変化に現れることが多いものです。周囲の人が気づいたときには、病状が思った以上に進行していることが少なくありません。「ちょっと変だな」というサインを見逃さず、以下のような行動がみられたら認知症を疑いましょう。

- 身なりを気にしなくなった。
- 今まで好きだったことへの興味や関心がなくなった。

初期には
こんなサインが…



- 以前よりもひどく怒りっぽくなった。
- 外出や人と会うことをおっくうがる。



- ガスの火を消し忘れる。
- ものの名前が出てこなくなった。

さらに進行すると…

- 同じことを何度もたずねる。
- 最近のできごとを忘れてしまう。
- ドラマなどの内容が理解できない。



- 今までできていた家事や作業ができなくなった。
- 買い物などのお金の間違いが多くなった。



- 慣れている場所で道に迷った。
- 時間や日付、自分の居場所がわからなくなった。
- 「財布が盗まれた」と言って騒ぐ。

周囲の人のこんな思い込みが、認知症を進行させてしまいます

- 「年だから、この程度のことはよくあることだ」
- 「あんなにしっかりした人が、認知症になるわけがない」
- 「あの時は、たまたま体調が悪かっただけだ」

**早期発見・治療のチャンスを逃し、
認知症が進行する原因になります。**



早めに相談することが何より大切

本当に認知症？ 早期に正しい診断を受けましょう

認知症は、早期に発見して治療や適切なケアを行えば、症状を軽減したり、悪化をある程度防ぐことのできる病気です。また、ほかの病気が原因で認知症の症状が出ている場合は、治療によって劇的によくなることもあります。早期発見・治療の大切さは、認知症も他の病気と同様です。



●治療によって症状が治る場合もある

慢性硬膜下血腫 <small>まんせいこうまくかけっしゅ</small>	脳の硬膜下という部分に血がたまって、認知症の症状や手足のまひを起す病気。手術で血を吸い出すことで改善する。
正常圧水頭症 <small>せいじょうあつすいとうしやう</small>	脳脊髄液が正常に循環せず、脳にたまる病気で、認知症の症状や歩行障害、尿失禁などが表れる。脳脊髄液の流れをよくする手術によって改善する。
脳腫瘍 <small>のうしゅよう</small>	頭蓋内に腫瘍ができる病気で、発生部位によって認知症の症状や手足のまひ、聴覚や視覚の障害などが表れる。腫瘍の摘出で改善する。

認知症と間違えやすい「うつ」や「せん妄」

高齢期は、家庭や社会における役割の喪失や親しい人との死別など、抑うつ状態におちいりやすい環境にあります。うつは抗うつ薬などの治療によって回復する病気ですが、考えたり答えたりするのがおっくうになることや、一時的に記憶力が低下したり、動作が緩慢になったりすることがあるため、認知症と間違えられて、適切な治療につながらないケースがみられます。

入院時などに健忘や人物の誤認などが急激に起こるせん妄も、認知症と混同されがちですが、こちらも適切な治療や薬の変更により改善します。

日ごろのかかわりや観察から、周囲の人が他の病気の可能性に気づくことも大切です。

「認知症かもしれない」
と思ったら



早めに医療機関で
受診する

医療機関での受診に
抵抗感があるときは

- 地域包括支援センター
- 保健所・保健センター
- 市町村の高齢福祉担当課
- 精神保健福祉センター
などに相談する

● 市区町村のもの
忘れ相談・もの
忘れ健診など
に相談する

顔なじみの医師
なら本人の抵抗
感も少ない。

かかりつけ医



専門医療機関

- 認知症疾患医療センター
認知症の専門相談や診断、
救急対応などを行っている。
- もの忘れ外来
認知症の診断や治療・生活
指導などを行う専門外来。
- 精神科 ● 神経科 ● 神経内科 ● 老年科など



家族会
への参加

地域の医療・保健・福祉の
サービスを利用する

ボラン
ティアや
近隣住民
の支援

周囲のかかわり方が鍵になる

感情や心身の力、その人らしさは残っています

認知症が進行すると、日常生活動作が困難になったり、言葉で自分の意思を表すことができなくなったりするため、「認知症の人は何もわからない、できない」と思いがちですが、それは間違いです。認知症であっても、適切なかかわりによって心身の力が引き出されること、感情やその人らしさは終末期まで豊かに残っていることが、近年の研究から明らかにされています。

認知症の人が安心して、その人らしい生き方をまっとうできるためには、家族や地域の人の理解と支援が必要です。



「問題行動」の多くは、かかわり方によって軽減します

認知症によって起こる記憶障害や見当識障害（時間や場所、人などがわからなくなること）などは認知症の中核的な症状であり、それ自体をなくすことはできません。しかし、「問題行動」といわれる行動障害——徘徊や暴力行為などは、不安や焦燥感が引き金となって起こりやすくなります。かかわり方や環境が本人にとって安心できれば、多くの場合症状は軽減されます。

認知症の人は、自分自身の変化や周囲との違和感に苦しんでいます。その心を感じとり、見守る気持ちを持ってください。

中核症状

記憶障害、見当識障害、
判断力障害など

不適切なかかわり
なじみのない環境

行動障害

徘徊、異食、暴力行為、
不潔行為など

かけがえのない人間として、
その人の尊厳を
大切にしましょう

よく話を
聞く

やさしく
接する

役割が
果たせるよう
支援する

笑顔で
うなづく

怒らない、
否定しない

このような
かかわり方が大切です

ゆっくり
したペースで
行動する

スキンシップ
を心がける

さびしく
させない

地域のサービスを利用しましょう

認知症の人を介護する家族の、精神的・肉体的な負担は非常に大きいものです。認知症を恥ずかしく思ったり、他人に迷惑をかけたくないという思いから、家族だけで問題を抱え込み、疲れ果ててしまうケースもみられます。それは、本人にとっても家族にとっても、望ましいことではありません。

認知症に対しては今、社会的なサポート体制が整いつつあります。家族だけでみようとせず、地域の医療・保健・福祉サービスを積極的に利用しましょう。

認知症の人の心に寄り添いましょう

つい最近まで多くの人が、「認知症は何もわからなくなる病気。意思も感情もなくなってしまう」という誤った認識をもっていました。そのため、認知症の人へのケアは、介護者の都合に任されてしまったり、環境づくりがおざなりにされたりといったことがしばしばみられました。

しかし近年、認知症の人が勇気を持って自らの心のうちを語り始めたこともあって、認知症

の人がどんな不安や苦しみを抱えているのか、何を周囲に望んでいるのかが、少しずつわかるようになってきました。

私たちはこうした声に耳を傾けるとともに、意思表示が難しい人の表情、態度、歴史を通じてその人の心に寄り添おうとすることが大切です。それが、認知症の人の尊厳を守ることにつながります。

当事者の声 1

価値ある人間として敬意を示してほしい

46歳でアルツハイマー型認知症と診断された、オーストラリアの女性クリスティーン・ボーデンさんは、自らの病気の状態について「爪を立てて、絶壁に張り付いている感じ」と表現しています。

「頭の中全体にぼんやり霧がかかっている、何をやるにも大変な努力とコントロールが必要だ。大変な努力を払わなくては、いつも間違ってしまう」「アルツハイマー病患者がひどく暴力的になることがあるのはどうしてか、それは単に『私はこれをしたくない』という言葉が出てこないこと、なぜいやなのか言うことができないため、内部に欲求不満が閉じ込められるからなのだ」

クリスティーンさんは私たちにこう呼びかけています。「私たちに耳を傾け、きめ細かく対応をし、私たちの気持ちを認めて、価値ある人間として敬意を示してくれることが何より助けになります」



当事者の声 2

「そばにいつもいるよ」が一番うれしい

(社)認知症の人と家族の会（旧呆け老人をかかえる家族の会）が2002年に行った調査では、家族を通じて認知症の人の声が数多く寄せられました。

「夕方になるといつも泣き出していた。なぜ悲しいのかと聞くと『こんなにバカになってしまって』という言葉が返ってきた。近所に一緒に出かけると、人が通りかかるたびにもの陰に隠れようとしていた。『こんなにバカになった姿を他人に見られたくない』、そんな言葉が返ってきた」

「何もわからない、どうしたら良いかわからない」と頭を抱えて不安を訴える。「自分がどこかずっと遠い所に行きそうだ」——「そばにいつもいるよ」と言うと、「そう言ってくれるのが一番うれしい」と言っていた」

家族の会では認知症にかかわるすべての人が、この病気に苦しんでいる人の心に深い関心を持つことこそが、ケアの質の向上になると訴えています。



認知症は 予防する、 進行を遅らせる ことが可能です



まず、あなたの理解度を○×でチェックしてみましょう

- 1) 認知症は予防が不可能な病気だ。
- 2) 高血圧や脂質異常症、糖尿病の人は認知症になりやすい。
- 3) 不活発な生活をしている人は認知症になりやすい。
- 4) 喫煙や飲酒の習慣は、認知症の発症には関係ない。
- 5) 魚や野菜、果物をよく食べる人は認知症になりにくい。

※答えは13ページにあります。

認知症を 予防するためには

認知症は生活習慣と深いかかわりがあります

認知症発症のメカニズムは、解明されていない部分が多くあります。しかし近年、認知症の発症と栄養、運動、休養、喫煙、飲酒などとの関連を示す疫学研究の結果が世界的に蓄積されつつあり、生活習慣の改善が予防につながるということが明らかになってきました。

不活発な生活は認知症の危険因子です

趣味や運動、交友の機会が乏しく、家に閉じこもりがちな生活をしていると、全身の運動機能や意欲・知力の低下が加速度的に進んでいきます。これを生活不活発病（はいぶつ廃用症候群）しよこうぐんといいます。生活不活発病は認知症や介護が必要な状態になる大きな危険因子です。13～16ページを参考にして、活動的な生活に変えていきましょう。

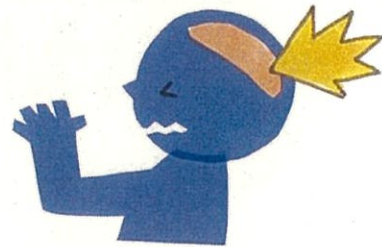
認知症になりやすい危険因子とは

- 高血圧、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病
 - 不活発な生活
 - 喫煙や多量の飲酒
 - 少食による低栄養
 - 転倒による骨折や頭部の打撲
 - 塩分や肉類の多い食事
- 

認知症
予防①

生活
習慣病を
放置しない

高血圧、脂質異常症、糖尿病は脳卒中や脳梗塞こうそくを招くため、脳血管性認知症の直接的な原因となります。アルツハイマー型認知症の発症リスクを高めることもわかっています。

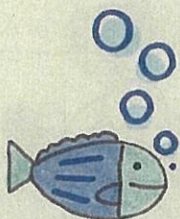


なぜ危険か

どうすればいいか

<p>高血圧</p>	<p>高血圧が続くと、血管がもろく、弾力性を失い、動脈硬化が進んで脳卒中を起こしやすくなる。</p>	<p>うす味料理を心がけ、1日の食塩の摂取量を、男性は10g未満、女性は8g未満をめやすにしよう。野菜や果物も積極的にとろう。</p>
<p>脂質異常症</p>	<p>血管にコレステロールや中性脂肪がたまって動脈硬化が進むため、血管障害、特に脳梗塞を起こしやすくなる。</p>	<p>脂肪を取り過ぎないことが大切。おかずは肉より魚を中心に、植物性たんぱく質を含む大豆製品（豆腐など）もよい。</p>
<p>糖尿病</p>	<p>高血糖状態が続くと、血管がもろく、狭くなり動脈硬化が進むため、脳卒中を起こしやすくなる。</p>	<p>肥満を解消し、適正体重を守ることが大切。食べすぎを防ぎ、積極的に体を動かそう。</p>

11ページの答え



- 1) …× 認知症は生活習慣の改善で予防することが可能と考えられています。
- 2) …○ 脳血管性認知症だけでなくアルツハイマー型認知症のリスクも高めます。
- 3) …○ 不活発な生活は、認知症や介護を必要とする状態になる原因となります。
- 4) …× 喫煙や多量の飲酒は認知症のリスクを高めます。
- 5) …○ 魚や野菜、果物を十分とるようにしましょう。

認知症
予防②

適度な運動を 心がけよう

適度な運動は、血流をよくして動脈硬化を防ぐ、脳のさまざまな部分を刺激する、筋肉や骨をじょうぶにして転倒・骨折を防ぐなど、認知症予防に大きな効果があります。



筋力トレーニングで転倒を防ごう

転倒による骨折を機に寝たきりや安静が必要な状態となり、認知症の症状が表れる——といったケースがしばしばみられます。転倒しにくい体をつくるために筋力やバランス力を鍛えましょう。

バタ足運動

膝を伸ばし、つま先を天井に向けたまま、片足ずつまっすぐ上に持ち上げましょう。最初は10回ずつ、慣れてきたら、10回×3セットを目指しましょう。

片足ずつ
まっすぐ上げる

つま先が天井を
向くように

膝を曲げない

手は尻の後ろで
体を支える



※出典：東京都老人総合研究所「知らなかった！筋肉の不思議」

適度な運動で血流をよくしよう

運動は、脳の血流量を増やし、脳の広範な部分を刺激するので、脳神経細胞の機能を高めることにつながります。特におすすめなのはウォーキング。はじめは1日5分程度から、無理をしない範囲で、少しずつ距離を伸ばしていきましょう。



認知症 予防③

バランス のよい 食生活を

予防の基本はさまざまな栄養素をバランスよくとることです。近年の調査からは特に、野菜や果物、魚をよく食べる人は、認知症になりにくいことがわかってきました。



1 過食も少食も禁物、 めやすは腹八分目

エネルギーの過剰摂取は糖尿病などの原因に、少食は脳の栄養不足を招く。



3 野菜や果物を積極的にとる

ビタミンCやE、βカロテンなどの抗酸化物が認知症を予防する。



5 甘いものをひかえる

菓子など甘いものを多くとる人ほど認知症になりやすい。



2 1日1回は魚を食卓に

魚に含まれる不飽和脂肪酸は動脈硬化を防ぎ、認知症予防に効果的。



4 食塩をとりすぎない

食塩のとり過ぎは高血圧の原因に。うす味を心がけよう。



6 水分は1日1~1.5ℓをめやすに

高齢者は水分が不足気味。こまめにとって、血流や細胞の新陳代謝を促そう。



認知症を予防する食生活のヒント

認知症 予防④

日常 生活を活発 にしよう

趣味やスポーツ、友だちづきあいなどを楽しんでいる人は、認知症になりにくいことがわかっています。受ける刺激が多いほど、脳の神経細胞が活性化されるからです。



活発な生活は全身を活性化する

消極的で活気のない生活が続くと、脳をはじめ全身の老化が進みます。活動的な生活を心がけて、脳や体を活性化させましょう。

生活を活動的にするヒント

●1日1回は外出しよう

●おしゃれに気を配ろう

●情報に敏感になろう



●会合に参加して
友だちを増やそう

●日記をつけてみよう

●ボランティアに
チャレンジしよう

簡単な計算や音読が脳の老化を防止する!?

最近の研究から、簡単な計算——小学校低学年で学習したような、一ケタの足し算や引き算をできるだけ素早く行うこと——や、声に出して文章を読むことが、脳の前頭前野という部分をよく刺激することがわかりました。前頭前野は行動や感情、記憶を制御する脳の司令塔的な部分。そこを活発に動かすことは認知症の予防に有効だと考えられています。楽しんでやることもポイントです。

$$2+9=11$$

$$8+6=14$$

