

もっと知りたい! 知って納得!

カラダ研究室

2021
FEBRUARY
—
Vol.11

認知
が
ピンチ



認知症の傾向と対策

青魚のDHAや EPAが認知症を防ぐ

サバ・イワシ・サンマなどの青魚を、積極的に食事に取り入れることが、認知症の予防に役立つといわれています。

認知症予防に重要な栄養素として「オメガ3脂肪酸」という油が挙げられますが、これは体内では生成できないため、食品から摂ることが必要です。青魚に多く含まれている「DHA」と「EPA」は、オメガ3脂肪酸の代表格。抗酸化作用をはじめ、血液をサラサラにする脂肪代謝作用があるため、脳血管性認知症を抑制する効果が期待されます。

さらに、DHAは脳細胞の膜を柔らかくして、記憶力や判断力などの機能を向上。アルツハイマー型認知症の原因物質であるアミロイドβの蓄積を抑える効果があることも分かっています。

認知症のリスクは生涯にわたって蓄積されていきます。脳や神経組織の維持に欠かせないDHAやEPAを毎日積極的に取り入れて、若々しい脳を保ちましょう。



編集・発行 green house

グリーンハウス株式会社

〒810-0001 福岡市中央区天神2-14-8 福岡天神センタービル11F

☎ 0120-855-232

【お問合せ受付時間】9:00~18:00(月~金) ※年末年始を除く

<https://www.greenhouse.ne.jp>

認知症とは？

ドン!!

もともと正常であった認知機能が、さまざまな後天的要因によって、徐々に低下することで現れる症状や状態の総称を認知症といいます。認知機能というのは記憶だけにとどまらず、言葉・理解力・論理性・計算・判断力など、自分のことはもちろん、まわりの状況をきちんと認識して行動するための能力のこと。老化に伴う「もの忘れ」とは違って認知症の原因の「もの忘れ」は、親しい人や場所、時間さえも分からなくなってしまうという特徴があります。

あなたはもう

病んでる!?

自覚なき

認知症

超高齢化社会で年齢を重ねても元気な毎日を送る人々がいる一方で、認知症になる人の数は年々増加傾向にあります。今や誰がなってもおかしくないといわれるほど身近な病である認知症について、正しく理解しましょう。

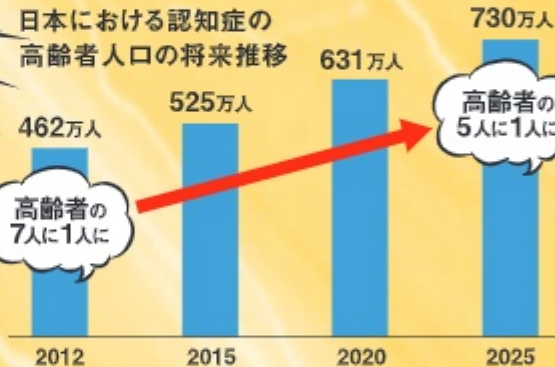
病気という自覚がないのが認知症

認知症では認知機能が失われていくため、進行すると1人で日常生活を送ることさえ困難になってしまいます。また、こうした客観的な事実にも、自分では気づかないのも代表的な症状のひとつ。異変に気づいた家族が病院に連れていき、初めて認知症と分かるケースが圧倒的に多いといわれています。



あたたたた〜っ!

高齢者の認知症患者数は2012年でおよそ460万人でしたが、2025年には730万人まで増加。実に、65歳以上の5人に1人が患うともいわれています。



グラフ出典先/「日本における認知症の高齢者人口の将来推計に関する研究」(平成26年度厚生労働科学研究費補助金特別研究事業 九州大学 二宮教授)による推定値

65歳以上の5人に1人が認知症に!

これが記憶のメカニズムだ

ビョオオオオッ!!

認知症の代表的な症状である「もの忘れ」では、私たちの脳はどのようにして「記憶」を司っているのでしょうか? 記憶は、脳が情報を受け取って(記録)、それを保ち(保持)、必要になったときに呼び起こす(想起)という3つの過程で成り立っています。脳の場所というと海馬(かいば)や大脳皮質(だうのくしつ)というところの働きになります。なかでも目や耳などから入った情報を一時的に保存する海馬が、記憶の入り口として深く関わっていることが分かっています。



監修/橋口公章 先生

はしぐち脳神経クリニック(福岡市)院長。九州大学病院脳神経外科病棟医長などを経て現職。脳機能をはじめ頭痛、脳卒中、てんかん、小児神経、頭部外傷などを診療。



「昨日、何食べたっけ？」はもの忘れ。
 「昨日、何も食べてない」が認知症。

	加齢によるもの忘れ	認知症によるもの忘れ
原因	加齢に伴う脳細胞の減少	脳萎縮を伴う病的な細胞の減少
記憶	体験したことの一部を忘れる (きっかけがあれば思い出せる)	体験したこと自体を忘れる (完全に記憶が抜けている)
具体例	昨日の夜ごはんのメニューを思い出せない	昨日の夜ごはんを食べたかどうかわからない
もの忘れの自覚	あり	覚えられない
新しい知識	覚えられる	時間や場所が分からなくなる
見当識*	時間や場所は分かる	支障あり
日常生活への支障	軽度	進行とともに目立つ
同じ質問や会話の繰り返し	基本的でない	可能性あり
妄想や作話	ない	誰かが盗ったなどと他人のせいにするなど
探し物に対して	(自分で)努力して見つけようとする	怒りっぽくなるなど
性格変化	基本的でない	減少する
興味や関心	保たれる	物忘れに始まり生活に支障をきたすようになる
症状の進行	極めて徐々にしか進行しない	

※見当識…時間や場所、人物など、自分が置かれている状況を認識する能力のこと

加齢によるもの忘れ と 認知症 の違いとは

脳の生理的な老化が原因の「もの忘れ」とは異なり、認知症による「もの忘れ」は病的なもので、脳の異常によって発症します。

例えば、加齢が原因であれば、体験したことを部分的に忘れてしまうということとはあっても、何かのヒントがあれば記憶がよみがえってきます。一方、認知症の場合は、自分が訪れた場所や身の回りで起きたことの記憶が、すっぱりと欠落してしまうのです。

これは、すべて脳の神経細胞が後天的な要因によって破壊されることで引き起こされます。数分から数時間前に経験したことを短期記憶といいますが、認知症の中で最も多いアルツハイマー型認知症では、この情報を処理する「海馬」という脳内の組織が萎縮し、短期記憶が失われてしまいます。そのため、同じことを何度も尋ねたり、食事を摂ったばかりなのにごはんの催促をしたりということがよくあります。

反面、遠い過去の記憶は鮮明に思い出すことができるので、昔体験したことをあたかも今起きたことのように話す場面もしばしば見られ、まわりの人を困惑させることも珍しくありません。

誰でも歳をとると日常生活において「もの忘れ」をよくするようになりますが、認知症による「もの忘れ」は、このような脳の機能に問題が発生することによってもたらされるのです。

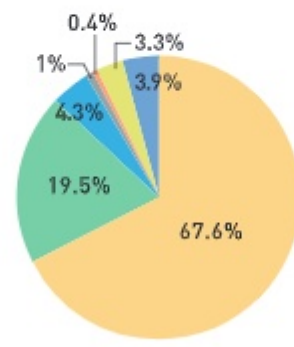
認知症にも様々な
タイプがある!

これが4大認知症だ!

早期発見が
ひとつの
カギに!!

認知症の種類とその割合

厚生労働省「認知症の基礎」
～正しい理解のために～より

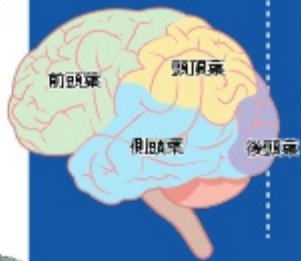


アルツハイマー型 脳血管性認知症
レビー小体型認知症 前頭側頭型認知症
アルコール性 混合型 その他

グラフ出典先/全国認知症ケア協議会「認知症サポートガイドブック」を元に作成。データは「認知症における認知症発症率と認知症の生活機能障害への対応」2013年5月報告を引用



④ 前頭側頭型認知症
原因 思考や判断力などを司る脳の前頭葉と側頭葉が萎縮。
特徴 もの忘れ、同じ行動を繰り返す、人格が変わる、意欲の減退など。
進行と経過 ゆっくりと進行。



③ レビー小体型認知症
原因 神経細胞にできる「レビー小体」という特殊なたんぱく質が脳に蓄積。
特徴 もの忘れ、幻視、妄想、睡眠障害、パーキンソン症状*など。
進行と経過 調子の良し悪しを繰り返しながら進行。後期は寝たきりに。
*2〜3割程度の患者は、手足が小刻みに震えるなどの症状

② 脳血管性認知症
その部分が担っている脳の機能が欠落。脳出血では出血した血液が脳細胞を圧迫します。そのため、他の認知症と同じような症状が現れますが、その現れ方には波があり、できることとできないことが極めてはっきりしている「まだら認知」という特徴も見られます。

① アルツハイマー型認知症
毒性の強いたんぱく質である「アミロイドβ」や「タウたんぱく」などが脳にたまることで神経細胞が冒され、脳が萎縮してしまいます。最初に萎縮が始まるのは「海馬」と呼ばれる記憶を司る器官。さらに萎縮は脳全体に広がっていきます。直近の経験をすぐに忘れるほか、見当識障害や徘徊なども見られるように。重度になると寝たきりになってしまいます。

※1のもの忘れに加え、時間や場所が分からなくなること

脳の血管が詰まって起きる脳梗塞や、脳出血が原因となる認知症です。脳梗塞では病変が起きた場所に血液が送られなくなることで、



主な認知症の原因と
驚愕
症状

脳が縮む 幻が見える!!



こんにちは。わずか3歩で忘れてしまえ、ものが得意なニワトリ「ケイド」です。軽度認知障害(MCI)の解説をお手伝いするね🐣



質問1

ケイドくん、
軽度認知障害(MCI)って何?

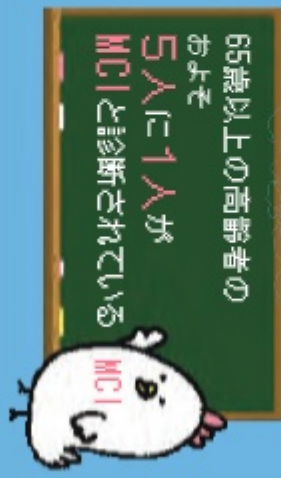
軽度認知障害(以下MCI)とは認知症の前段階、つまり認知症になる一歩手前の状態だよ🐣
65歳以上の高齢者全体の15~25%はこれにあっているそうだよ。

回答1



質問2

へー、そんなに多いんだ。
で、認知症の一歩手前というど?



MCIは正常な状態と認知症との、いわば中間にあたる状態🐣 認知症のような記憶障害が見られるものの、そのことについて常に自覚があり、最低限の自立した生活を送れるんだよ。

回答2



質問3

何だか、人ごとと思えないなあ。
正常な人との違いは?



MCIは同世代の人と比較すると、もの忘れが多いということに加えて、例えば「食事をしたことを覚えていない」とか「少し前に聞いたことを忘れてしまう」など、ちよつと前の記憶がなくなるのが特徴だね🐣

回答3



質問4

よかった🐣 さっき食事はしたことは辛うじて…。
ほかにはどんな症状があるの?

以前には見られなかった、記憶力・理解力の低下のほか、日常生活では炊事で鍋を焦がすことが多くなったり、水道を出しっぱなしにしたり、身だしなみに気を使わなくなったりする…など、MCIのサインは至るところに隠れているんだよ。

回答4



質問5

もの忘れが激しい人がいたら、
生活パターンを観察することが大事なのね。

その通り。ただ、MCIは認知症と違って、「食事や入浴、トイレ、着替えなどは普通にできるから、周りの人がなかなか気づきにくい一面もあるんだよ🐣

回答5



質問6

そうなのね。
気づくのが遅れるとどうなるの?🐣

早期に発見しないと、年に5~15%の人がMCIから認知症へ移行するといわれているんだよ。「もしかして」と思ったら、医師の診断を受けるべきだね。

回答6



質問7

ところで、認知症へ移行したら
治らないって聞いたけど本当?🐣

今の医療技術では、認知症の進行を遅らせることはできても、一部を除いて完全させることはできないんだよ🐣

回答7



質問8

ええーっ!🐣
じゃあ、もしMCIになったら
どうすればいい?

MCIから正常な状態に戻る人は、年に16~41%存在しているというデータがあるよ。だからこそMCIの段階で本人や周囲の人が異変にいち早く気づいて、認知症の予防対策を行い、症状の進行を食い止めることがとても大事なんだよ。

回答8



質問9

なるほど!
早期発見、早期治療が大切なわけね!🐣

そのとおり!
これだけは忘れないでね🐣

回答9

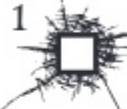





悲報 (ˉ_ˉ)


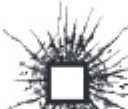


!! 軽度認知障害(MCI)がどんどん広がっている??



ケイドくん

軽度認知障害(MCI)の早期発見チェックリストです。
10項目の問いに当てはまるものはあるでしょうか？
いますぐチェックしてみましよう。
※ご本人だけでなく、家族や身近な人がチェックすることもできますよ。

- 1  物の置き場所を忘れて探し回ることが増えた。
- 2  人や物の名前がすぐには出てこず、「あれ」、「それ」などが増えた。
- 3  仕事や家事、日課がいつも通りにこなせなくなった。
- 4  これまで楽しいと感じていたことに興味が持てなくなった。
- 5  性格が変わり、頑固になった。
- 6  家にある物を買ってくることが度々ある。

- 7  お金や服用する薬の管理がきちんとできないことが増えた。
- 8  段取りや計画を立てるのが下手になった。
- 9  日付や曜日の感覚が怪しくなってきた。
- 10  慣れたところで道に迷うようになった。

WANTED!

ピン!ときたが3つ以上

3つ以上あれば、軽度の認知機能低下の恐れがあります。医師とも相談して、毎日の生活の中に運動、バランスのよい食事、集中力や計算力を高める認知トレーニングなどを取り入れ、対策をはかりましょう。

ピン!ときたが5つ以上

5つ以上あれば、MCIから認知症へ進行している疑いがあります。すぐに専門の病院で検査を受けることをおすすめします。アルツハイマー型認知症の場合は、その進行を遅らせることができるかもしれません。

この問いに

ピン!ときたらMCI

MCIチェックリスト

リスト制作=橋口公章先生



病院で

フリーズしないための

所作あれこれ

「もし、家族に認知症の疑いがあったらどうすればいい？」
 そんな方のために、病院のかかり方や、その時の心構えなどを
 レクチャーします。家族や大切な人に気がかりなことがあったら、
 ぜひ、このページを参考にしてください。



1 そもそも病院の何科に行けばいい？

最近「もの忘れ外来」という専門外来がある病院も増えているようですが、一般的には精神科・心療内科・脳外科・神経内科などを受診します。また、かかりつけの医師がいれば、そこで相談してみるのもいいでしょう。また、各地に「地域包括支援センター」という高齢者の相談窓口もあるので、そこで紹介してもらうという手もあります。

2 本人が嫌がったらどうする？

認知症は放置すると、どんどん進行していく可能性が高いので、できるだけ早く受診することが大切です。しかし、本人の体調が悪い訳ではないにもかかわらず、病院へ連れていくのは困難なこともあるでしょう。一番大切なのは本人の自尊心を傷つけないこと。例えば「家族みんなが心配しているから、家族のためにも病院に行ってほしい」と伝える。

「たまには健康診断でも」と言って、受診を勧めるなどの心配りが必要です。それでも病院に行くことを嫌がる時は、医療機関を受診していない人への体制を整えているところもあるので、「地域包括支援センター」に相談を。すぐに相談することも認知症の症状緩和の第一歩です。

まずは、インターネットで「地域包括支援センター」と検索してみよう。



3 受診するとき家族が伝えるべきことは？

- 異変を感じ始めたのはいつ頃か。
- それは突然起こったことか、もしくは徐々に始まったか。
- 症状は悪化しているように感じるか。
- 本人の病歴や現在服用している薬（お薬手帳を持参する）。



一緒にいきましょう。

付き添いの家族の話は、医師の診断にも大変役に立ちます。受診に先立って、次のようなことをあらかじめ整理しておきましょう。

4 どのような検査があるの？

最初は医師による問診のほか、血液検査など一般的な検査をすることが多いようです。また、記憶や認知機能の程度を調べる検査（日時や簡単な計算、見たものを記憶しているか）や、脳の状態をCTやMRIで診る画像検査が行われることも。脳の萎縮が見られないか、出血や梗塞がないかなどを調べます。

血液検査や
脳の状態まで見てくれる。



5 医師の診断が必要なわけは？

4大認知症を代表とする認知症のタイプによって、その人に合った治療方針が立てられます。別の病気が原因で認知症に似た症状が見られることもあるので、医師の診断のもと見極めが必要です。認知症は、一部を除いて完治こそしないものの、治療や投薬で進行を遅らせることができます。早期に発見・治療することが望ましいのです。



善は急げでございます。

アミロイド PET POINT

アルツハイマー型認知症の原因である「アミロイドβ」が、脳にどれくらい蓄積しているかを可視化する検査で、PET-CTという装置を使っています。保険適用外のため、金額は30万円程度かかりますが、「アミロイドβ」蓄積の有無や蓄積量を調べることで、認知症の進行状況をより正確に把握することができます。

最新検査事情②



増える認知症カフェ

認知症カフェはオランダで始まった、認知症の人とその家族が気軽に立ち寄れる場のこと。全国に6000ヶ所近くあります。



“コグニサイズ”で認知症予防



コグニサイズとは国立長寿研究センターが開発した、認知症予防を目的とした取り組み。運動と認知課題(計算・しりとり)を組み合わせて行うことで認知機能の低下を抑制します。

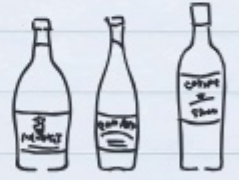
脳が元気になる食べ物、食べ物



赤ワインを毎日1~2杯飲む人は、飲まない人に比べて認知症の発症率が低くなるといいます。ブドウに多く含まれるポリフェノールが、「アミロイドβ」の蓄積を阻害して毒性を弱める効果があるそうです。また、青魚に含まれるDHAやEPA*にもアルツハイマー型認知症を予防する効果が期待できます。



*詳しくは裏表紙をご覧ください。



飲み過ぎ注意!

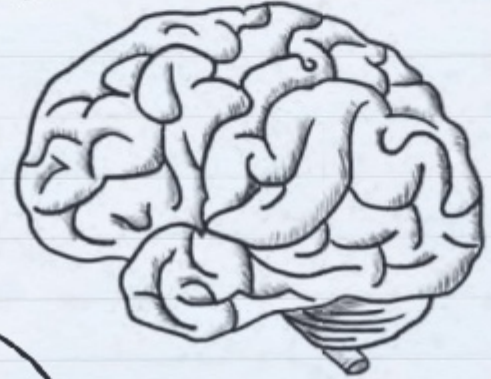
歯周病が認知症の一因に



歯周病になると「アミロイドβ」が体内に増加することが分かっていることから、認知症との因果関係が指摘されています。近年では、正しい歯みがきや食生活の改善によって、歯周病を防ぐことが認知症の予防につながるという厚生労働省の報告もあります。

最新版

認知症の傾向と対策



最新検査事情①

MCI “スクリーニング”検査

認知症のタイプの中で最も多い、アルツハイマー型認知症の前段階「MCI」のリスクを測るための血液検査。アルツハイマー型認知症の原因物質である異常なたんぱく質「アミロイドβ」を追い出したり、その毒性を弱めたりする機能を持つ血液中の3種のたんぱく質を調べて、MCIのリスクを判定。全国の医療機関で検査が可能です。



医療の技術は日々進歩してきます。認知症に悩める最新トピックをまとめました。



嗅覚障害も認知症のサイン

アルツハイマー型認知症の原因物質のひとつ「タウたんぱく」は、記憶を司る海馬よりも先に、臭いを感じる器官に影響を及ぼすことが分かっています。嗅覚に異常を感じたら、すぐに病院へ。中には認知症と診断される10年以上も前から嗅覚の低下が始まることもあるようです。