

## 認知症なんてこわくない！

仙台市立病院  
精神科・認知症疾患医療センター  
高橋正彦

## 認知症はどれだけいるか

- 65歳以上の8～10%
- 85歳以上の25～30% (推計)

社会の高齢化、より早期からの受診などに伴い増加中。

⇒認知症は珍しい病気ではない

## 認知症対策＝早期発見・早期介入

## 認知症？ 年齢相応？

	全体を忘れる	一部を忘れる
もの忘れ		
もの忘れ以外の症状	あり	なし
日常生活の障害	あり	なし
進行	年単位で進行	年相応

## 認知症とは・・・

- いったん正常に発達した知能が、持続的に障害され、日常生活に支障をきたす状態。
- 認知症は状態です。
- 認知症の原因となる病気はたくさんあります。

認知症は早期発見・早期対策が重要です。

「治る認知症」の可能性

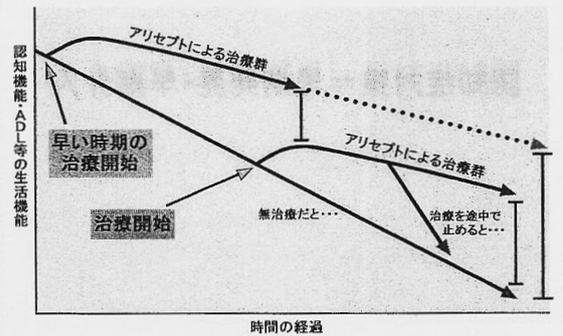
早期よりの治療

- アリセプト(アルツハイマー病治療薬)
  - 早期ほど有効である。
  - 神経保護作用により、より早期よりの開始ほど、進行を遅らせる割合が高い。
- 本年、その他3種類の薬剤が発売。

認知症を引き起こす疾患

- 変性疾患：アルツハイマー型認知症・ピック病・レビー小体型認知症・大脳皮質基底核変性症・進行性核上性麻痺 など
- 脳血管障害：脳血管性認知症
- 感染症：脳炎・進行麻痺・エイズ脳症・プリオン病 など
- 腫瘍：脳腫瘍
- その他 中枢神経疾患：神経ペーチェット・多発性硬化症 など
- 外傷：慢性硬膜下血腫
- 髄液循環障害：正常圧水頭症
- 内分泌障害：甲状腺機能低下症
- 中毒、栄養障害：アルコール中毒・ビタミンB12欠乏 など

早期アリセプト処方開始によるベネフィット



監修：香川大学医学部精神神経医学 教授 中村 祐

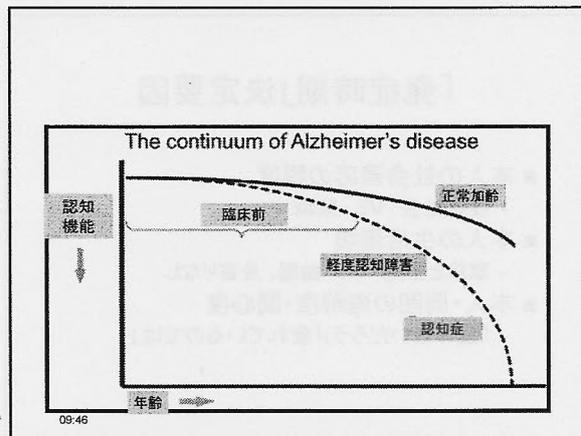
早期よりの薬物療法により進行を遅らせることが可能

早期よりの環境調整で行動・心理症状(問題行動)を予防

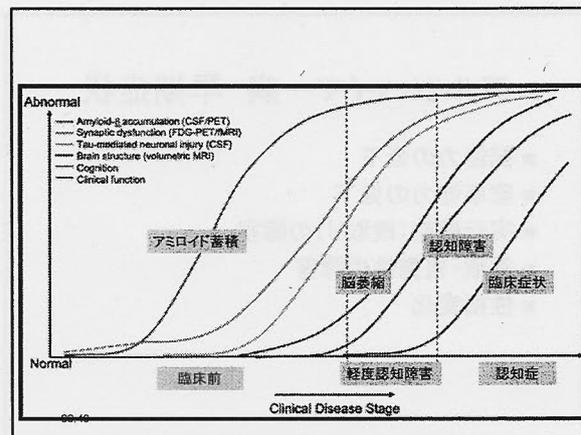
### 早期よりの環境調整

- 行動・心理症状(問題行動)は、予防可能です!

⇒ 早期よりの環境の調整が必要。



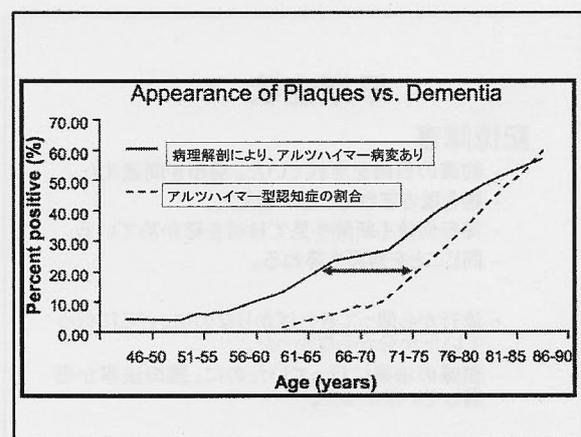
### 認知症の早期発見



### 認知症の早期発見

アルツハイマー型認知症の「発症時期」

本人、およびそれを取り巻く状況により左右される。



### 「発症時期」決定要因

- 本人の社会適応の程度
  - 会社社長 VS 無職
- 本人の生活環境
  - 家族と生活 VS 独居、身寄りなし
- 本人・周囲の理解度・関心度
  - 「歳のせいだろう」「疲れているのでは」

### 早期症状 2

#### 家事能力低下

- 料理の味付けがまずくなった。
- メニューが単調になった。同じ料理ばかり作る。
- 買い物に行くと、同じものばかり買ってくる。
- 冷蔵庫の中に期限切れの食品がたくさん入っている。
- 部屋が汚くなった。

### アルツハイマー病 早期症状

- 記憶力の低下
- 家事能力の低下
- 実行機能(段取り)の障害
- 意欲・自発性の障害
- 性格変化

### 早期症状 3

#### 実行機能障害

(対処能力・問題解決能力の低下)

- 物事をこなすのに時間がかかるようになった。
- 些細なことで混乱する。
- 最後まで仕上げず、途中で放り出してしまう。
- いつまでも同じことをしている。

### 早期症状 1

#### 記憶障害

- 約束の日時を忘れていた。場所を間違えた。
- 物を置き忘れることが増えた。
- 毎日何度も新聞を見て日付を確かめている。
- 同じことを何度も尋ねる。
- 旅行から帰ってきたばかりなのに、どこに行っていたか分からなかった。
- 親戚の法事に行っていたのに、誰の法事が理解していなかった。

### 早期症状 4

#### 意欲、自発性の低下

- 今まで熱心にやっていた趣味のことをしなくなった。
- 1日中ぼーっとして過ごしている。テレビばかり見ている。
- 風呂に入りたがらなくなった。
- 身だしなみがだらしなくなった。

## 早期症状 5

### 性格変化

- 些細なことで怒るようになった。暴力を振るうようになった。
- 周囲に対する関心の低下。
- 他人への配慮をしなくなった。
- 不安や緊張が強くなった。

## 認知症の症状

- 中核症状
  - 脳の器質性変化に伴い1次的に出現する症状  
記憶障害、見当識障害(時間、空間、人物)  
失語、失行、失認、実行機能障害など
- 周辺症状(行動・心理症状、精神症状、行動異常)
  - 2次的に引きこされた症状  
幻覚、妄想(被害、盗害、嫉妬)、興奮、抑うつ  
徘徊、夜間せん妄など
  - 周辺症状は対応の工夫などでなくすことが可能。

家族がおかしいと思ったら、  
ほぼ100%間違いなく認知  
症と考えて良いでしょう。

## たとえば・・・

- 夜間せん妄
  - 夜眠らない。幻覚、興奮。
  - ⇒睡眠・覚醒リズムの障害  
日中、寝ない工夫により予防可能  
薬による治療も可能

認知症になっても大丈夫！

## 認知症になっても大丈夫

- 本人の精神状態の安定
  - ⇒不安やパニックを防ぐ
  - ⇒行動・心理症状を防ぐ

具体的には・・・

認知症になっても、当たり前の生活を！

### 1 生活リズムの調整

- 24時間のリズム
  - 日中の覚醒が重要。
  - 適度な運動
  - 日光を浴びる
- 1週間のリズム
- 1年のリズム



### 2 「社会性」

- 対人交流の促進
- 複数の集団に所属
- 期待される役割

一日24時間の生活リズムが整っている例



09-46

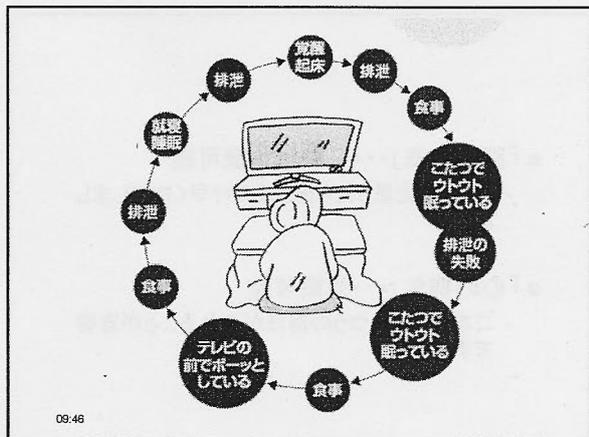
### 3 感情の安定

- 不快な刺激を避ける
- 少しずつでも、快適な刺激を
- 自尊心の維持

過活動の生活リズム障害の例



09-46



## 1 生活習慣病の予防

- 適度な運動
  - 1日20分以上歩く
  - 体操をする
- 食生活の工夫
  - 野菜、果物、魚中心の食事。
  - カロリー、塩分、コレステロールを控える。

### 生活リズム障害を予防・改善するための10のケア

- 1 時間の見当がついて安心できるようにする
  - 2 食事はその人なりに規則正しくおいしく食べられるようにする
  - 3 日光を気持ちよく浴びられるようにする
  - 4 清気や不快な症状が安定して落ち着けるようにする
  - 5 日中はすっきり覚醒して、有かに興味・関心をもって過ごせるようにする
  - 6 デイサービスに出かけるなどして、人と楽しく交流できる機会をつくるようにする
  - 7 本人の気持ちを感じながら、大切にされている、安心できると思ってもらえるようなコミュニケーションを心がける
  - 8 家族やデイサービスなどで役割を担える場面をつくるようにする
  - 9 眠る前にはからだを温めて気持ちよく眠れるようにする
  - 10 夜間は開け放しなどを利用して、落ち着いた環境を確保する
- 09:46

## 2 社会性

- 趣味活動。
  - いろいろなことへの興味・関心。
- 家庭内での役割。
- 人とつきあう。人と話をする。

認知症の予防のために

## 3 ストレス

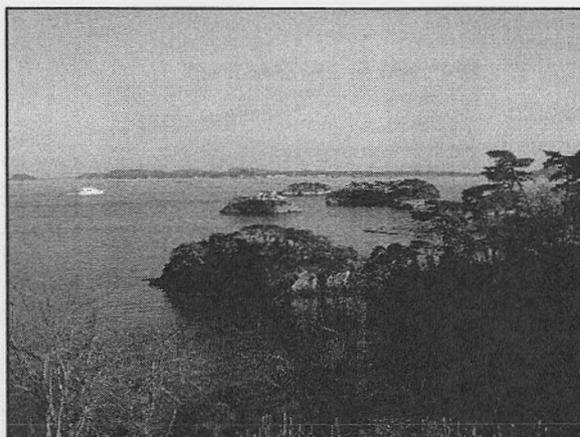
- 適度のストレスは有益
- 過剰なストレスは万病のもと

### もしなってしまうても・・・

- 認知症になっても当たり前前生活を！
- 地域とのつながりは重要です。

- 「脳の病気」・・・一部は治療可能
  - おかしいと思ったら出来るだけ早く相談しましょう。
- 「心の病気」・・・対策可能
  - ご本人が、ふつうの毎日が送れることが重要です。

終わりに



### 今日のまとめ

- 認知症は脳の病気。
- 認知症は心の病気。