

# 認知症の知識と予防について

## 認知症発症状況

認知症の発症状況は65歳以上の高齢者の7人に1人（15%程度）と推計されている（2016年で510万人）、2025年には5人に1人と予測されている。

さらに軽度認知障害者（MCI・認知症予備群）は認知症発症者の2~3倍程度と推計（2016年で1,000万人から1,500万人）されている。

年齢・男女別の認知症の割合（%）

	65歳～	70歳～	75歳～	80歳～	85歳～	90歳～	95歳以上
男	2.8	4.9	11.7	16.8	35.0	49.0	50.6
女	3.8	3.9	14.4	24.2	43.9	65.1	83.7

## 早期発見：認知症気づき点

**物忘れが増えた**（老人性物忘れは体験の一部を忘れる、認知症は体験そのものを忘れる）

大事な約束を忘れる  
頼まれたことを忘れる  
しょっちゅう探しものをしている  
コンロの火をつけっぱなしにした  
今日が何日。何曜日か思い出せない

**会話がおかしい**

「あれ」「それ」が増えてきた  
相手の話をよく理解できなくなった  
「同じことを何度も聞かないで」と指摘される  
「その話はさっきも聞いた」と言われる  
声をかけてきた人が誰か思い出せない

**以前はできていたのに**

仕事・家事をテキパキできなくなった  
慣れている作業に時間がかかる、疲れる  
簡単な計算が出来なくなった  
シャツのボタンをうまくとめられない  
途中で話かけられ何をしていたのか忘れる

**性格に変化が**

外出や人に会うのが面倒になった  
だらしない服装でも気にしなくなった  
興味のあったことに関心を持たなくなった  
イライラして当たり散らすことが増えた  
何事にもやる気が出なくなった

## 認知症の主なタイプ

**アルツハイマー型**…日本人に多い認知症で、脳内に加齢などによりアミロイドβなど特殊タンパク質が溜まり神経細胞が壊れて減るために発症する認知機能障害で女性が男性の1.5~2倍発症している。脳内の海馬が障害を受け、物忘れが始まり、ゆるやかに悪化する。

**血管性**…アルツハイマー型の次に多い認知症で、脳血管障害などで脳細胞の一部障害の障害で発症。小さな脳血管障害の再発のたびに段階的に悪化する障害を受ける脳の部位によって症状が異なる。

**レビー小体型**…血管性に次いで3番目に多い認知症で、脳内にレビー小体という物質現れ、神経細胞が障害を受ける。症状はアルツハイマー型と似ているが幻覚・運動機能障害があるのが特徴。

**その他・前頭側頭型**など…脳の前頭葉や側頭葉が委縮し発症する。初期の物忘れは目立たず、今までとはまったく性格が変わったように極端に自分勝手になる。

## 早期受診：受診時の注意事項

受診は必ず同居家族が同行すること、初期の発症者は医者の前では「いい恰好」をして、健常者と変わらぬ応答をするので、家族が医者に正確な情報提供をすることが大切である。西濃地区で専門医常駐病院は2つ（大垣病院、揖斐厚生病院）であり、大病院では専門医の診察日を事前に確認のこと。

## 認知症の予防法

### ①脳を活性化する（会話・頭の体操・けん玉・お手玉など）

会話をよくする人に比べは会話のない人は8倍の発症の危険性あり

### ②有酸素運動をする（少し汗ばむ程度の有酸素運動を1日30分程度、3回/週）

有酸素運動をしない人は、する人に比べ3倍の発症の危険性あり

### ③高血圧・高コレステロール・肥満防止など生活習慣を改善する

症状ある人はそれぞれの症状毎に2倍の発症危険性があり、3つ共の人は6倍の危険性あり

## 予防法を継続するには

①自分の好きなこと・楽しめることをする

②長く継続でき、ランクアップを目指せることをする

③先入観を持たず、チャレンジする

## 具体例

おしゃべりの場を広げる

バランスよく栄養をとる

料理のレパートリーを増やす

運動を習慣化する

頭の体操をする

けん玉・お手玉を習慣化する

手先を使って創作する

ダンスを踊る

新しいことにチャレンジする

旅行に出かける

園芸で五感を刺激する

車の運転を楽しむ

アロマで生活リズムを整える

## 認知症発症のリスク

加齢・ストレス・高血圧・高コレステロール・糖尿病・脳血栓・脳卒中・頭部外傷・心疾患・うつ病・アルコール・喫煙・孤独・寝たきり・運動不足・生活習慣など

## その他の認知症発症防止や進行防止効果策

瞑想：瞑想で脳内リセットの習慣化⇒海馬のリラックスで体積が増し、活動が活発化する。

タッチケア：親しい人が背中などなでると脳内の癒しホルモン「オキシトシン」が増加する。

癒しホルモン「オキシトシン」はストレスや痛みを緩和する効果が大。

ストレス発散：ストレスは脳内海馬萎縮や自律神経の乱れ（心拍・血圧の乱れ）等悪影響大。

運動と頭脳活動とのコラボ、脳活動の静と動とのコラボ

2008 ~ 2016 NHKためしてガッテン（現在は「ガッテン」） 認知症関連情報より

2016 11 17 日本認知病予防ケアシステム代表 市原正隆氏の行政相談員研修での講演より

2017 01 09 吉田則義 洋友会月例会情報として集計・まとめ