

エルエルは、  
long lifeの略です

エルエル  
L L

<http://www.kyorei.com>

VOL.49 No.2  
通巻184号

# 認知症



## 正しい知識を身につけましょう

わが国の認知症は800万人時代を迎え、待ったなしの状態です。実際に認知症の方が家族の中に現れたら、どのように対応したら良いのが戸惑ってしまいます。

認知症の方とよいお付き合いをするためには、認知症について正しい知識を身につけておく必要があります。

一方認知症はできればなりたくない病気です。ここには認知症とお付き合いしないための予防のノウハウも書かれています。

順天堂大学大学院客員教授 田平 武 先生

## CONTENTS



認知症とは .....	3
認知症の症状 .....	4-5
認知症の原因と種類 .....	6-7
認知症の予防 .....	8-9
サプリメントや漢方薬について .....	10-11
認知症チェック .....	12-13
認知症と家族 .....	14
地域の取り組み .....	15
認知症の相談窓口 .....	16

# 認知症とは

認知症とは、さまざまな原因で脳の細胞が破壊されたり、働きが悪くなったりしたために脳機能が低下し、生活に支障が出る状態をいいます。

脳は私たちのあらゆる活動をコントロールする司令塔のようなもので、うまく働かなくなると、精神活動も身体活動もスムーズに運ばなくなってしまうのです。最近では、認知症と診断された場合、自動車運転が禁止されるようになりました。

認知症について正しい知識や情報を得ることは、認知症の方と関わるすべての人が適切なケアや対応をするうえで必要不可欠です。また、本人が認知症のために起こっていることを理解できず、忘れるつらさや思ったようにできない悔しさを感じていると知ることとても大切です。

原因や症状についての基礎的な知識や、認知症の方をサポートする制度、行政の取り組みに関する情報などを通して、認知症への理解を深めていきましょう。

## 「加齢によるもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」

### 加齢によるもの忘れ

- ・体験した内容の一部を忘れる
- ・記憶障害のみ
- ・もの忘れを自覚している
- ・探し物を努力して見つけようとする
- ・見当識障害※はないことが多い
- ・取り繕いは見られない
- ・日常生活に支障はない
- ・徐々にしか進行しない

### 認知症によるもの忘れ

- ・体験したことさえ忘れる
- ・判断障害など他の機能障害もある
- ・もの忘れの自覚に乏しい
- ・探し物を誰かが盗ったと言うことがある
- ・見当識障害がある
- ・しばしば取り繕いが見られる
- ・日常生活に支障をきたす
- ・進行性である

※現在の日時や季節、自分が置かれている場所や状況、人物が分からなくなる  
東京都高齢者施策推進室「痴呆が疑われたときに一かかりつけ医のための痴呆の手引き」1999より引用・改変

# 認知症の 症状

認知症の症状は、大きく分けて「中核症状」と「行動・心理症状 (BPSD: Behavioral and Psychological Symptoms of Dementia)」の二つに分けられます。

「中核症状」は、

脳の神経細胞が壊れることによって起こるもので、認知症の方なら誰でも現れる症状です。一方、「行動・心理症状」は周囲の人との関わりのなかで現れるもので、本人の性格や環境、心理状態などによって人それぞれ個人差があります。



## 中核症状

記憶障害	もの忘れ、直前のことが思い出せない、知っている人の名前が思い出せない
見当識障害	日付、曜日、年、季節、住んでいる場所が分からない
失語	相手の話は理解できるが言葉が出にくく、間違いが多くなり、文字を書くことも難しくなる、言葉は流暢に出てくるが、相手の話や書かれた言葉の意味を理解することができない
失行	服の着方や、箸やはさみなど使い慣れた道具の使い方が分からない
失認	物が何か分からない、身近な人が誰か分からない
実行機能障害	段取りや計画が立てられない、料理や買い物ができない
理解・判断力の障害	一度に複数のことを言われたり、行動しようとしたりすると理解が難しくなる、ちょっと難しい話になると理解・判断ができない



## 行動・心理症状

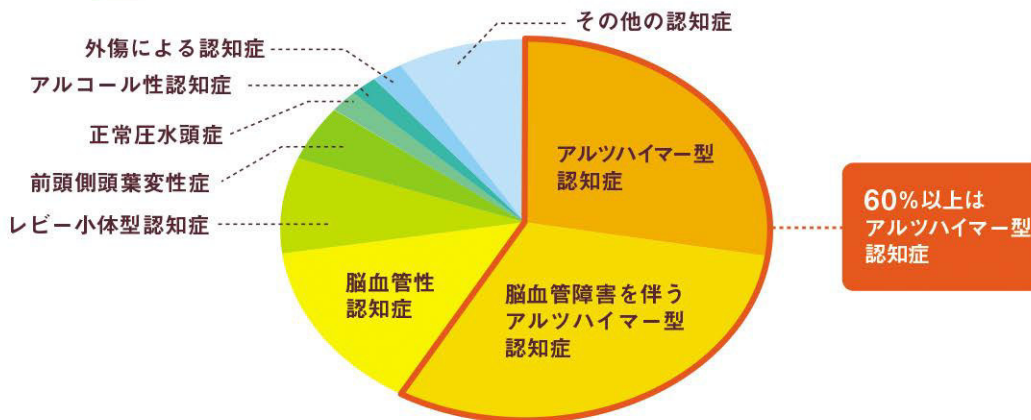
不安・抑うつ	もの忘れや失敗を自覚して不安や焦りを感じたり、落ち込んだりする
徘徊	家の中や外を歩き回ること。無目的に見えるが、「畑を見に行ってくる」「夕飯をつくりに帰らなければならない」「会社に行ってくる」など、本人にとってははっきりとした目的がある場合が多い
ろうべん 弄便	大便を手で触れたり掴んだりして、自分の身体や寝具、壁などいたるところに擦りつける行為（原因として、おむつに失禁したことに対する不快感を認知症の進行により介護者にうまく伝えることができず、自分で処理を試みた結果が弄便につながっていると考えられる）
物盗られ妄想	認知症が進行すると、いつ・どこに・何をしまい込んだか忘れてしまい、物が見つからないと盗られたと思い介護者や家族を疑うようになる
せん妄	身体の痛み、感染症、便秘、術後などの体調不良がきっかけで時間や場所が分からなくなったり興奮したりするなどの混乱状態となる
幻覚	幻視、幻聴、幻触、幻味、幻嗅などの知覚障害が起こる（レビー小体型認知症の場合、特に幻視が見られやすいといわれている）
睡眠障害	睡眠や覚醒、体内時計の調節に関わる神経伝達物質の量が変化することで睡眠のリズムが崩れやすくなり、不眠や昼夜逆転が起きやすくなる
拒食	食欲が低下したり、食べ物だと認識できなかつたり、 <sup>ごえん</sup> 誤嚥などの摂食障害があったりすると食べなくなる
異食	認知症により物の認識が障害され、目の前にあるものが食べられるものかどうか分からなくなると食べられないものを食べてしまうことがある



認知症

# 認知症の 原因と 種類

認知症にはいくつかの種類があります。原因はその種類によってさまざまですが、多くは異常なタンパク質の産生や蓄積により脳細胞が死滅し、障害が起こることに起因しています。代表的な認知症の種類には、以下のようなものがあります。



## アルツハイマー型認知症

**【原因】** 脳にアミロイドβとタウというタンパク質が蓄積して神経細胞が壊れ、脳萎縮が起こることが原因と考えられている

**【症状】** 記憶障害、判断能力の低下、見当識障害、徘徊、もの盗られ妄想など

## 脳血管性認知症

**【原因】** 脳梗塞や脳出血、くも膜下出血などによって脳細胞に酸素や栄養がうまく送られなくなり、細胞が壊れてしまうため

**【症状】** まだら認知症（障害される能力と残っている能力がある状態）、感情のコントロールができずすぐ泣いたり怒ったりする、脳の障害を受けた部位によって起こる症状（麻痺、歩行障害、言語障害、排尿障害など）

## レビー小体型認知症

- 【原因】** 脳の神経細胞のなかにレビー小体というタンパク質のかたまりが現れ、神経細胞が壊れて徐々に減っていくため
- 【症状】** 幻視（壁を虫が這っている、子どもが見えるなど実際にはないものが見える）、パーキンソン症状（手足が震える、小刻みに歩くなど）、認知機能障害、抑うつなど

## 前頭側頭葉変性症

- 【原因】** 主に脳の前頭葉と側頭葉の神経細胞にタウ、TDP43などのタンパク質がかたまって蓄積することが発症に関与しているといわれている
- 【症状】** 人格や性格の変化、言語障害、万引きや痴漢行為などの反社会的な行動、意欲の低下、異食など

## 正常圧水頭症

- 【原因】** 脳脊髄液が異常に脳内に溜まってしまうことで、脳を圧迫し障害を起こす
- 【症状】** 歩行障害、精神活動の低下、排尿障害（尿失禁）など

## アルコール性認知症

- 【原因】** アルコールを多量に飲み続けたことにより、脳血管障害やビタミンB<sub>1</sub>欠乏による栄養障害を起こした結果発症する
- 【症状】** 攻撃的になる・歩行困難などアルコール依存症と同様の症状、記憶障害、見当識障害、作話など

## 若年性認知症

65歳未満で発症する認知症の総称。アルツハイマー型もしくは脳血管性認知症の場合が多いが、事故などの頭部外傷後遺症やピック病に代表される前頭側頭葉変性症、レビー小体型認知症、アルコール性認知症もみられる。

仕事や家事、育児など社会的役割を担う年齢層で発症することも多いため、日々の疲れや更年期障害、うつ病などと勘違いされ、発見が遅れることがある。



# 認知症の 予防

認知症にはさまざまな型があり、解明も困難とされていますが、防ぐ方法はあるのでしょうか。

例えば、アルツハイマー型やレビー小体型はある種のタンパク質がかたまり蓄積することが原因とされています。また、

脳血管性であれば、生活習慣病との関わりが大きく、高血圧・糖尿病・脂質異常症・喫煙などが危険因子になるといわれています。

予防には質の良い睡眠や食事、運動、脳への刺激が有効です。睡眠はセロトニンの分泌を促し、メラトニンが生成されることで、脳や精神に良い影響を及ぼすだけでなく、ある種のタンパク質のかたまりや蓄積を防ぐといわれています。また食生活や運動習慣の改善は血流を良くし動脈硬化の予防にもつながります。

少しずつ進行していく症状にもっとも重要なのは早期発見と早期予防です。以下のことを日ごろから意識しておきましょう。

## 睡眠

質の良い睡眠をとる、  
30分以内の昼寝をする



## 運動

散歩やランニングなど  
有酸素運動を意識して行う



## 食事

魚(EPA、DHA)、緑黄色野菜(ビタミンC、E、βカロチン)などを中心に規則正しい食生活を続ける、過度な飲酒を控える





## 会話

人とよく話し、相手の表情や感情に気を向ける



## その他

漢方薬やサプリメントの服用



## 脳への刺激

日記を書く、料理をする、旅行に行く、計算や囲碁・将棋・麻雀などの頭を使うゲームを楽しむ、新しい物事へチャレンジする、身なりを整える

## 軽度認知障害 (MCI: Mild Cognitive Impairment)

軽度認知障害 (MCI) は認知症の前段階と言われ、症状としてはもの忘れは目立ちますが、会話は普通にでき、日常生活に支障はありません。認知症に移行する可能性が高いですが、すべての人が移行するわけではなく、早期に適切な対応を取れば現状維持、あるいは回復することもあります。



認知症

# サプリメント や漢方薬に ついて

近年、もの忘れや受験などのために脳に良いサプリメントを服用する方も増えています。どのようなものがあるか見ていきましょう。



## 必須脂肪酸（人間の体内では合成できない脂肪酸の一つ）

**[DHA]** 脳を活性化させる重要な成分とされ、血管や赤血球の細胞膜をやわらかくする働きにより血流を促し、脳細胞の機能の維持に重要な役割を果たします。

**[EPA]** 血液凝固抑制作用が非常に高く、血栓を防ぎ血流を良くします。

どちらも魚に多く含まれています。

## イチョウ葉エキス

脳の血流を改善することで、集中力のアップ、抗ストレス作用、記憶力の向上などが期待されています。

## ホスファチジルセリン、ホスファチジルコリン

脳の栄養素と呼ばれ、脳内の情報伝達をサポートし、認識力、記憶力、学習能力などに関係しています。大豆や卵黄に多く含まれ、抗うつ作用も期待されています。

## アスタキサンチン

エビ、カニ、鮭の赤い色素で、抗酸化作用が高く、活性酸素の蓄積を防ぐため、認知機能、疲労、血流などの改善が期待できます。

## ポリフェノール（フラボノイド）

ブドウに含まれるアントシアニンや緑茶に含まれるカテキン、ウコンに含まれるクルクミン、米ぬかに含まれるフェルラ酸などが有名です。血行促進作用、抗酸化作用、ある種のタンパク質のかたまりを防ぎ、分解する作用などが期待されています。

## 漢方薬など

もの忘れの原因となる睡眠の質を向上したり、血流改善や老化による身体の衰えを補う漢方薬などがあります。



出典：田平武「サプリメントと認知機能アンチエイジング」日本抗加齢医学会雑誌 12(4):333-338,2016



# 認知症 チェック

「ひょっとして認知症かな？」と気になり始めたら、「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」をやってみましょう。もっともあてはまるところに○をつけてください。

チェック 1	財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
チェック 2	5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
チェック 3	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などのもの忘れがあるとされますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
チェック 4	今日が何月何日かわからないときがありますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
チェック 5	言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点

チェック 6	貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
チェック 7	一人で買い物に行けますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
チェック 8	バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
チェック 9	自分で掃除機やほうきをを使って掃除ができますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
チェック 10	電話番号を調べて、電話をかけることができますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点

※このチェックリストはあくまでもおおよその目安で医学的診断に代わるものではありません。認知症の診断には医療機関での受診が必要です。※身体機能が低下している場合は点数が高くなる可能性があります。

チェック 1 から チェック 10 の合計点数が 20 点以上の場合、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。お近くの医療機関や相談機関に相談してみましょう。

出典：東京都福祉保健局高齢社会対策部在宅支援課「知って安心認知症」（平成29年6月29日一部改正）

身内やお知り合いの方に「あれ？」と感じることがあるときは、何も見ず 10 時 10 分の時計の図（絵）を描いてもらってください。数字が並ばない、短針・長針が逆など違和感がある場合、認知症が始まっているかもしれません。



# 認知症と 家族

家族の誰かが認知症になったとき、誰しもはじめはショックを受け、戸惑い、混乱してしまいます。認知症への理解が不十分なためにどう対応してよいか分からず、お互いに腹を立て、傷つく言葉を言うてしまうこともあるかもしれません。介護が進むにつれて精神的にも肉体的にも疲れきってしまい、「もう顔も見たくない」と家族が認知症の方に対して拒絶する態度をとってしまうことも珍しくないのです。

認知症の方を介護する人にとって大切なことは「一人でがんばりすぎないこと」です。家族だけで問題を抱え込まずに、地域の専門家に積極的に相談しましょう。本誌の16ページに、認知症に関する相談窓口をご紹介します。医療や福祉の相談窓口を訪ね、診察を受け、介護サービスを利用することで、認知症への理解が深まり、諸症状への対応方法も分かってきます。

また、地域ごとに不定期に開かれる「認知症カフェ」や、「認知症の人と家族の会」など、当事者が集まる場所に参加して情報を得ることも考えてみましょう。同じ立場の介護家族に出会って悩みを共有したり、さまざまな専門家に相談して解決策を見いだしたりすることが、介護する家族と認知症の方ご本人の心の余裕につながります。





# 地域の 取り組み

2004年(平成16年)に「痴呆」という用語を「認知症」と改めたことなどから、厚生労働省は認知症について理解し、認知症の人やその家族を温かく見守り、支援する応援者の育成を始めました。

認知症の特徴や予防を学び、認知症になっても自分らしく暮らせる環境・対応ができる住民の教育、認知症サポーターの育成などが目標とされています。

「認知症サポーター」は、市民の手による「認知症になっても安心して暮らせる街づくり」を目指しています。小学生からでも参加できることから、授業の一環として取り入れている学校も少なくありません。

また、介護をする家族のための相談窓口となる公益社団法人や、認知症カフェ、認知症高齢者見守り全国ネット(OSN＝オレンジセーフティネット)などもあります。地元の市役所・保健所も相談窓口になっていますので、活用しましょう。

2018年度から、すべての市町村で「認知症初期集中支援チーム」の設置が義務付けられました。

「認知症初期集中支援チーム」は、市町村が地域包括支援センターなどを含む病院・診療所などに置いている、認知症の早期診断・早期対応を行うチームのことです。認知症専門医の指導を受け、複数の専門職が認知症の人やその家族を訪問して初期の支援を集中的に行い、かかりつけ医と連携しながら自立生活のサポートを行うことを目的としています。



「認知症サポーター」は、「認知症を支援します」という意思を示す目印であるブレスレット(オレンジリング)を持っています。

# 認知症の 相談窓口

もの忘れや認知症について、自身のこと、家族として協力したいことなど、さまざまな窓口でご相談を受け付けています。

要介護認定の受け方、今後の不安や予防、介護の悩みやアドバイス、地域としてどのようなサポートがあるかなど、悩まずにまずは相談してみましょう。

## 市区町村の窓口、福祉事務所

市区町村の窓口に行きましょう。関係部署や関係機関を教えてくれるほか、高齢者福祉の相談に応じます。

## 高齢者総合相談センター

いわゆるシルバー 110 番です。どんなことでも専門家が無料で相談に応じます。

# 8080 (はればれ)

## 保健所・保健センター

各地域の保健センターではあらゆる相談に乗っています。行政などに問い合わせしてみましょう。

## 地域包括支援センター

地域包括支援センターでは、地域の高齢者の皆さんが住み慣れた地域で暮らし続けられるよう在宅生活を支援します

## 成年後見制度

高齢者・障がい者総合支援センター (オアシス)

<http://www.horitsu-sodan.jp/soudan/oasis.html>

## 認知症ねっと 認知症 QA270 問

認知症 QA270 問にも具体的な悩みの答えがあります。

<https://info.ninchisho.net/>

## 認知症の人と家族の会

実際に認知症高齢者を抱えている人や、認知症高齢者を看取った方などが組織する最大の会員組織です。

<http://www.alzheimer.or.jp/>

## 認知症予防財団 認知症 110 番会

認知症無料電話相談のデータベースから、患者さんや家族の知りたい情報を Q&A 形式で提供しています。

<https://www.mainichi.co.jp/ninchishou/110/>

## 認知症の専門医

日本認知症学会 <http://dementia.umin.jp/>

日本老年精神医学会 <http://www.rounen.org/>