

# みんなのけんこう

長野県医師会 長野市若里7丁目1番5号 TEL.026-226-3191  
http://www.nagano.med.or.jp/

vol.67

平成20年12月発行

## 早期発見・早期治療・早期対応で 認知症に早く気づくことが大切

早期発見・早期治療が大切なのは、ちゃんとした理由があるからです！

今までできて  
いたことが  
できなくなる。

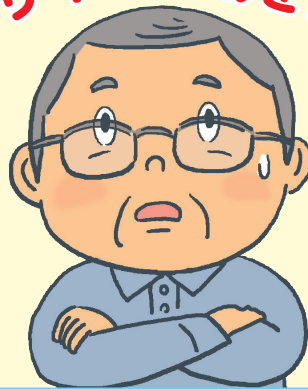
記憶があやふや。  
同じことを  
繰り返す。

やる気が出ない。  
身だしなみを  
気にしない。

今何時？  
ここはどこ？

こんなサインに気をつけて！

性格が  
変わったようだ…。



正 常

年齢相応 物の置き忘れなど

境界状態 家族との会話をしばしば忘れる。  
読んだり聞いたばかりのニュースを  
忘れる。日付や曜日を間違える。

軽 度 話は理解できるが30分以内に忘れてい  
ることが多い。ニュースを覚えられない。仕事、  
料理、買い物は今までのようにできなくなる。

中 程 度 話の理解が不十分、聞いた話を数分後には  
忘れる。季節がわからない。近所で迷子。  
日常生活で適宜手助けが必要。

やや高度 時に配偶者や子供の名前を忘れる。聞いたこと、  
言ったことをすぐに忘れる。今いる場所がわからない。  
着衣、食事、入浴に介助が必要。

高 度 言葉はほとんどない。  
日常生活をするうえで全面的介護が必要。

### アルツハイマー病の経過

年をとると誰にでも「物忘れ」は出現してきますが、年齢相応の「物忘れ」は穏やかに進行し境界状態で7年以上みられます。早い時期は、どこからどこまでが正常で、どこからどこまでがアルツハイマー病か明確な線引きはありません。しかし、アルツハイマー病の経過は、境界状態は2年位以降軽度、中程度、高度と数年で急激に進行していきます。認知症が進行するにしたがって各段階の期間は短くなり、死亡率も増加します。

# 認知症予防のための

## バランスの良い食事

ポリフェノールを多く含む青背の魚や緑黄色野菜を多めに、栄養バランスのよい食事を、腹八分目にカロリーを制限しよく噛んで食べることが大切。摂取する食品の種類が多いほど、高い幸福感を感じていることもわかって



## 生活習慣病を治療

糖尿病・高血圧や脂質異常症（高脂血症）などの生活習慣病は、脳血管障害の危険因子。また、アルツハイマー病との関連も報告されている。生活習慣病があれば、きちんと治療に取り組むことが大切。

## 質の良い睡眠

アルツハイマー病は安眠ホルモン（メラトニン）の分泌が少ない。若いころから昼夜リズムの調節ができていたり30分以内の昼寝の習慣がある人は、アルツハイマー病の発症が減少するという報告もある。



## 早期発見早期治療で健康な時間を!

### ●治療すれば治る認知症があります。

早期発見により治療すれば治る、あるいはある程度の回復が望める認知症があります。たとえば、甲状腺機能低下などの内分泌疾患、また頭蓋骨の内側に血液がたまる慢性硬膜下血腫や脳腫瘍などによる認知症の場合、治療が可能な場合があります。長期間の放置により、脳細胞が死んだり、恒久的な機能不全に陥って回復が不可能になりますので、一日も早く受診することが重要です。治療が可能な認知症はおよそ1割といわれています。

### ●アルツハイマー病は薬で症状が改善できる。

現在、アルツハイマー病の人の脳では、記憶や学習にかかわる神経伝達物質アセチルコリンが不足していることがわかっています。このアセチルコリンの不足を防いで症状の進行を遅らせる薬を早い時期から服用すると、一時的に症状を改善することや、認知症の進行を遅らせることができます。早く使いはじめると健康な時間を長くすることができます。

### ●家族と本人に余裕が生まれる。

本人にとっては、早期に診断を受けることによって、病気が進んだときにどのような世話を望むか、財産はどう処理するか、今後の自分の生き方について自分の意志をはっきり示しておくことができます。また、介護を念頭においたリフォームなどは、本人が理解できるうちに行なうことにより混乱を低減することも可能です。家族にとっても、早期に認知症の正しい知識を身につけ原因となる病気に特有な症状を理解しておくことができれば、認知症の方との接し方を心得ることができ、本人との人間関係をよりよく保つことができるとともに、あらかじめ介護サービスの情報を得ておくことにより、不安を少しでも取り除くことができます。

# 心得

運動や食生活などの生活習慣を改善し、充実した活動的な生活を送ることは生活習慣病を予防するだけでなく、認知症の発症予防にもつながります。



## 社会的な活動を続ける

他人とのコミュニケーションは、前頭葉を刺激し活性化する。家族をはじめ、近所の人、友人などとコミュニケーションをとったり、趣味のサークルに参加したりして、家に閉じこもらないようにする。



## 運動を続ける

適度な運動（身体活動）を継続して行ない、中年期からの肥満を是正することは脳血管性認知症やアルツハイマー病の発症予防に効果がある。運動不足の人は認知症リスクを2~3倍高めているとの報告がある。



## 趣味を続ける

読書や手芸、楽器を演奏する、ダンスをするなど自分の趣味を続け、何かすることや、したいことをもつことが大切。趣味がある人のほうが、認知症の発症リスクが低い。

やってみよう!

## 脳の自己チェック✓!

- 置き忘れやしまい忘れがよくある。
- その日の朝食の内容（おかず）を思い出せないことがある。
- よく知っている道で迷ったことがある。
- 野菜の名前を10個以上言えない。
- 薬を管理してきちんと内服することができなくなった。
- 現在の総理大臣の名前が思い出せない。



トピックス

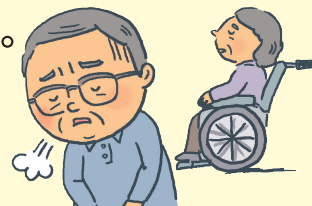
## アルツハイマー病の最前線

アルツハイマー病は、発症する10年以上前から脳に「アミロイドβたんぱく」が沈着し、老人斑をつくり始めます。この老人斑ができることにより周りの脳神経細胞はどんどん死んでしまいます。これまでの薬は生き残った神経細胞を助ける効果しかありませんでしたが、この「アミロイドβたんぱく」の沈着を防いだり、老人斑を脳から取り除いたりする根治療法の研究が進められ、近い将来国内でも使われるようになる可能性があります。

また、今までは見つけることができなかった軽度認知機能障害より前の段階で、疾患を発見することができる画像診断やマーカー等による、超早期発見診療技術の開発も展開しております。効果が明らかになるのはこれからですが、大きな期待がされています。

# 介護負担を一人で抱えこまないで

- 県内にも3万人以上の方に認知症の症状が出ています。
- 介護は一人で抱え込んで悩まないでください。
- 認知症で心配な場合は、かかりつけ医に相談を。



## いろいろな施設・サービスを上手に利用しましょう。

### いろいろな施設

#### 介護老人福祉施設

常時介護が必要で自宅での生活が困難な方のための施設です。

#### 介護老人保健施設

病気が安定した状態にあり、介護やリハビリが必要な方のための施設です。

#### 介護療養型医療施設

上記2施設に比べ、看護や医学的な対応がより必要な方のための施設です。

#### ケアハウス

介護利用型軽費老人ホームの別称です。3種類ある軽費老人ホームの一つで、車いす生活になっても自立した生活を送れるように配慮したつくりになっています。

#### 有料老人ホーム

通常10人以上の高齢者を入所させて、食事その他の日常生活に必要な便宜を図るサービスを提供することを目的とした施設です。都道府県知事に届け出を行なうこととされています。

### いろいろなサービス

#### 訪問介護（ホームヘルプサービス）

ホームヘルパーがご自宅を訪問し、入浴、排泄、食事等の介助や身の回りのお世話をします。

#### 訪問入浴介護

ご自宅を訪問し、浴槽を提供して入浴・洗髪のお世話をします。

#### 訪問看護

保健師や看護師などがご自宅を訪問し、療養上のお世話または必要な診療のお手伝いをします。

#### 訪問リハビリテーション

ご自宅を訪問し、理学療法や作業療法など、必要なリハビリテーションを行ないます。

#### 通所介護（デイサービス）

日帰り介護施設等で、入浴、食事の提供や身の回りのお世話をします。

#### 短期入所生活介護（ショートステイ）

家族の都合で家庭での介護が一時的にできない場合、短期入所施設などで短期間お世話をします。

#### 小規模多機能型居宅介護

日帰りとお泊まりを受け入れ、通い慣れた場所でなじみのスタッフがお世話をします。

#### 認知症高齢者グループホーム

認知症高齢者の中でも比較的元気な5～9人程度を小規模な施設や住宅に集め、共同生活をします。