

# 認知症

認知症は、脳の変性疾患や脳血管障害によって、記憶や思考などの認知機能の低下が起こり、6ヶ月以上にわたって、日常生活に支障をきたしている状態です。

2018年時点で、65歳以上の約7人に1人が認知症（MCI含む）といわれています。

他人事ではありません。

## \*\*主な原因疾患\*\*



ただし、呼吸不全や糖尿病などの疾患、ビタミン欠乏、内分泌疾患などでも認知症の症状が出現する場合もあります。この場合は、治療可能なものもありますので、医療機関に相談しましょう。

## MCI(軽度認知障害)とは？

健常でも認知症でもない中間の状態。

認知症へ移行する可能性のある記憶障害の低下や認知障害がわずかにみられますが、日常生活に影響するほどではない状態です。ここから認知症に移行しないために、早期に治療を始めることが有効で、早ければ早いほど効果が高いといわれています。

## \*\*認知症の症状\*\*

### <中核症状>

脳の障害によって  
おこる直接的な症状

- ① **記憶障害**  
新しいことを覚えられない、さっき聞いた事も記憶できない
- ② **見当識障害**  
今が「いつ（時間、年月日、季節）」でここが「どこ（場所、なにをしているのか）」かがわからない  
→ 予定通りに行動できない、道に迷う
- ③ **理解・判断力の低下**  
一度に2つ以上のことを言われるとわからない、いつもと違う出来事が起こると対応できない
- ④ **実行機能障害**  
物事を行うときに計画を立てて、順序立てて効率よく行うことが難しい → 料理ができない
- ⑤ **言語障害（失語）**  
言葉の理解、表出が難しくなる
- ⑥ **失行・失認**  
日常的に行っていた動作ができなくなる



### <周辺症状（BPSD）>

- ① せん妄
- ② 抑うつ、妄想
- ③ 興奮
- ④ 徘徊
- ⑤ 睡眠障害 など

BPSDは、中核症状に付随して起こる二次症状。本人の性格や生活環境、周囲の人の接し方で症状の程度が異なる。一般的に介護者の心身の疲労につながりやすいため、適切な対処や治療が有効。



## \*\* 認知症の治療 \*\*

根本的に治療する方法はまだありませんが、さまざまな方法を組み合わせて、認知症の進行を遅らせ、今の生活の質を上げるように関わります。

### ＜薬物治療＞

**認知機能改善薬**：中核症状の進行を抑制することで軽度な状態を長く保ちます。

**睡眠薬・抗不安薬・漢方薬**など：周辺症状（行動・心理症状）を抑えます。

### ＜リハビリテーション＞

脳の活性化、病気の進行を緩やかにする効果があります。活動的で平穏な日常を送ることにもつながります。

（音楽療法、作業療法、運動療法など）

### ＜心理療法＞

対話や訓練をすることで脳を活性化し、心身を安定させる効果があります。

（回想法、リアリティ・オリエンテーションなど）

## \*\* 認知症の予防 \*\*

### ① 知的活動

日記をつける、新聞を読む、塗り絵をする、クロスワードパズル・ゲームをする  
料理、農作業（脳と手を同時に使う作業なので効果的）  
楽器演奏、絵を描く、芸術鑑賞



### ② 運動

週2～3回の有酸素運動（ウォーキング、スイミングなど 深呼吸を取り入れながら）  
コグニサイズ（しりとりや計算などで頭を使いながら運動 国立長寿医療研究センターが開発）



### ③ コミュニケーション

人と話す機会を増やす（地域活動、ボランティア、仕事など）  
電話やインターネットも活用し、毎日必ず話す機会を作る



### ④ 食事

生活習慣病（高血圧、糖尿病、脂質異常症など）により、脳への血流が不足し認知症につながる  
緑黄色野菜、魚を積極的にとり、バランスのよい食事を心がける



### ⑤ 睡眠

睡眠不足では脳に有害なタンパク質がたまるのを促すという研究報告もある  
夜間の十分な睡眠 プラス 短時間の昼寝 がおすすめ

