

**認知症ってどんな病気？**  
**認知症について**  
**正しく理解しましょう！**



# 認知症とはどんな病気ですか？

- 認知症とは、もの忘れをおもな症状とした脳の病気のことをいいます。

## (認知症の定義)

- 認知症とはおもに記憶障害(もの忘れ)、さらに、時・人・場所の見当識などの障害に加え、生活に支障をきたす状態をいう。
- 後天的な障害で、いったん発達した知能が低下した状態がみられる。
- 脳の変化があり、脳の物質的な異常がみられる状態・
- 知的機能の障害が少なくとも6カ月以上続いてみられる状態である。
- 知的障害の結果、社会生活や日常生活に支障をきたした状態である。
- 急性、一時的なものではなく。意識障害がない時にも前記の状態がみられる。

# 最近、もの忘れが多くなってきました。 これは認知症ですか？

- 加齢によるもの忘れと、認知症によるもの忘れは異なります。

## 加齢によるもの忘れ

- 体験の一部を忘れる。
- 記憶障害のみがみられる。
- 見当識障害はみられない。
- 取り繕いはみられない。
- 日常生活に支障はない。
- きわめて徐々にしか進行しない。

## 認知症の疑いがあるもの忘れ

- 体験したこと全体を忘れる。
- 記憶障害に加えて判断力の低下や実行機能障害がある。
- もの忘れの自覚に乏しい。
- 見当識障害がみられる。
- しばしば取り繕いがみられる。
- 日常生活に支障をきたす。
- 進行性である。

# 認知症は予防できるのですか？

- 生活習慣病を患っていたり、人づきあいをせず、趣味などが無い人は、認知症になる可能性が高いといわれています。それらを改善することが認知症の予防につながります。

## (認知症の予防に有効な生活習慣)

- 塩分、脂肪をとりすぎない、バランスのよい食事を心がける。
- 週に3回は適度な運動を行い、足腰を丈夫に保つ。
- 深酒とタバコはやめて、規則正しい生活をおくる。
- 生活習慣病の予防、早期発見、治療につとめる。
- 転倒などによる頭の打撲に注意する。
- 熱中できる趣味をもち、何事にも好奇心をもつ。
- 本や新聞を読んだり、頭を使った生活を心がける。
- 細やかな気配りをした人づきあいを大切にする。
- くよくよしないで、明るくストレスをためない生活をおくる。

# 認知症を予防する食べ物を教えてください。

- 健康維持や生活習慣病の予防に良いとされる食事は、認知症の予防にも役立ちます。イワシなどの青魚やホウレンソ草やニンジンなどの緑黄色野菜を食べるようにしてください。

## (認知症を予防する食生活)

- 塩分は控えめにする。
- 青魚を含む魚介類をよく食べる。
- 野菜をなるべく食べるようにする。
- ビタミンA、ビタミンC、ビタミンE(通称ビタミンACE)の多い食品をとるようにする。
- βカロテンの多い食品をとるようにする。
- よくかんで腹七分目くらいにおさえて食べる。

# 認知症を予防するといわれている食べ物の一例

食品	有効成分	効用
青魚	DHA	神経細胞を修復、活性化させる。血流をよくし、血管障害を予防する。
青魚	EPA	血液中の悪玉コレステロールや中性脂肪を減らす。
赤ワイン	ポリフェノール (レスベラトロール)	海馬の神経細胞の機能を改善させ、再生させる。
ウナギ	ビタミンA	体内の活性酸素を減らして、動脈硬化を予防する働きがある。
イチゴ	ビタミンC	抗ストレス作用をもつ副腎皮質ホルモンの合成を促進させる。
ナッツ類	ビタミンE	細胞を破壊する過酸化脂質をおさえ、動脈硬化やしみも防ぐ。
レバー	ビタミンB12	脳の働きに関与し、記憶力・集中力を高める。
卵	コリン	脳の記憶形成を助ける。血管を拡張し、血圧を下げる。
納豆	ナットウキナーゼ	血栓を溶かし、血液をサラサラにする作用がある。

# 認知症は遺伝するのですか？

- アルツハイマー型認知症は、ごく一部に遺伝性の強い家系があります。ただし、こうしたケースはとてもまれです。

## (まとめ)

遺伝によるアルツハイマー型認知症は「家族性アルツハイマー型認知症」と呼ばれていますが、大半は遺伝子と関係のない「孤発性アルツハイマー型認知症」です。

孤発性の場合も遺伝子が関与することがありますが、それが原因で発病するというより、発病を促進するものとされています。がんなどの病気も遺伝と環境がかかわって発病しますが、アルツハイマー型認知症にも同じことがいえます。

家族性の遺伝による発病は、アルツハイマー型認知症の2%にも満たないほどまれです。家族や親族にアルツハイマー型認知症の人がいるからといって、発病する確率がぐんと上がるわけではありません。遺伝のことを気にかけるより、よく頭を使い、適度な運動を行い、健康管理・栄養管理をすることが大切です。認知症のリスクファクターの第1位は加齢です。

# 認知症は治らない病気なのですか？

- 治療によって完治できる認知症もありますが、ほとんどの認知症は、現在の医学では治すことができません。ただ、薬によって進行を遅らせることはできます。

(認知症の原因疾患が以下である病気の場合、完治できる可能性があります。)

- 正常圧水頭症
- 慢性硬膜下血腫
- 薬剤の副作用
- 甲状腺機能低下症
- ビタミンB1やビタミンB12欠乏
- 脳腫瘍

# 認知症のおもな原因は何ですか？

- 認知症の原因になる病気は70種類以上あります。その中でもっとも多いのは、神経変性疾患であるアルツハイマー型認知症です。

## (まとめ)

認知症の原因疾患は70種類以上あります。その中には、治すことができるものもありますが、ほとんどの認知症は、神経変性疾患あるいは脳血管障害が原因のため、進行を遅らせるはできても、根本的に治療することはできません。そのため、認知症は治らない病気というイメージが定着しているのです。

●アルツハイマー型認知症

●血管性認知症

●レビー小体型認知症

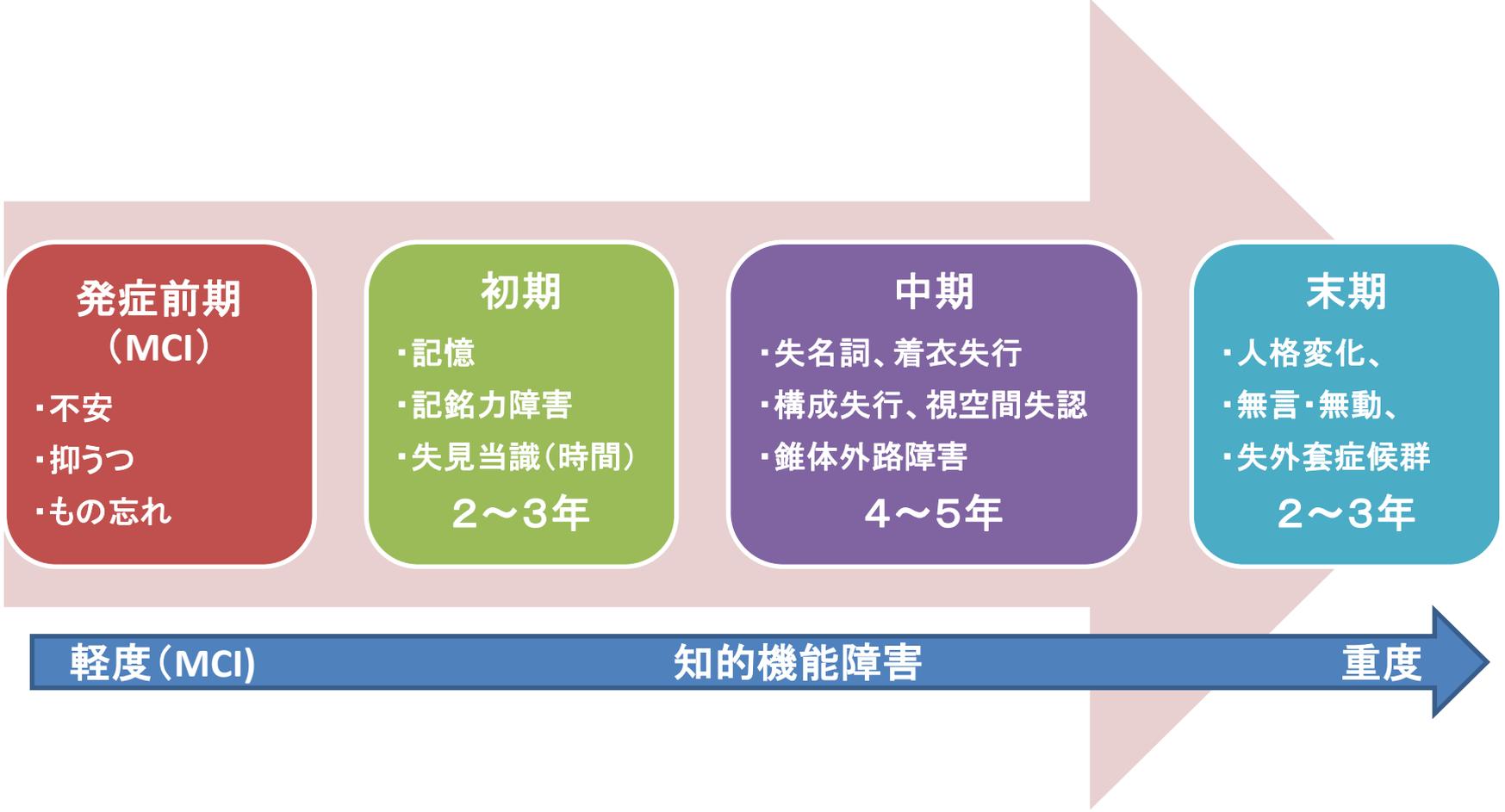
# アルツハイマー型認知症について 教えてください。

- アルツハイマー型認知症の特徴は、記憶障害がもっとも早く出ることです。認知症の半分以上はアルツハイマー型認知症だといわれています。

(アルツハイマー型認知症の特徴です。)

- 70歳前後に発症することが多い。
- 女性に多い。
- ゆっくりと症状が進む。
- 新しいことを覚えられない。
- もの忘れの自覚がない。
- 人格が変わることがある。
- 脳の委縮がある。(特に海馬の委縮が目立つ)
- 取り繕い反応が多い。
- 被害妄想の頻度が高い。

# アルツハイマー型認知症の経過を追った症状の変化



# 血管性認知症について教えてください。

- 脳卒中などの発作によって記憶に関する部分が障害を受けると認知症になります。これが血管性認知症です。

## (血管性認知症の特徴)

- 脳血管障害が原因
- 60代で発症することが多い。
- 男性に多い。
- 急性の発症。症状は一定の段階を踏まず階段状に進む。
- 初期にめまいや手足にしびれが起こる。
- 初期はもの忘れを自覚している。
- 比較的、人格は保たれやすい。
- 画像検査では梗塞巣や白質病変などがわかる。

# レビー小体型認知症について教えてください。

- レビー小体という異常なたんぱく質が大脳皮質にまで広がって起こる認知症です。幻視やパーキンソン症状を伴うことが特徴です。

## (レビー小体型認知症の特徴)

- 高齢者に多い意(40歳前後で起こる可能性がある。)
- 初期には、記憶障害が目立たない。
- 初期には、リアルな幻視(無視や座敷わらしなど)を繰り返し見る。
- 幻視に伴って、妄想や異常な行動も起こる。
- レム睡眠行動障害により、悪夢にうなされたり、夢遊病者のように歩き回ることもある。
- 無表情、体がこわばって動作が遅くなり、転びやすくなるなどのパーキンソン症状を伴うことが多い。
- SPECT(脳血流シンチグラフィ)で後頭葉の血流低下が見られる。
- MIBG心筋シンチグラフィで心臓への各種の取り込みが悪い。

# 前頭側頭型認知症について教えてください。

- 脳の前方や側頭に病変があって、大脳が萎縮して認知症となるものを前頭側頭型認知症といいます。

## (前頭側頭型認知症の特徴)

- 初老期に起きることが多い。
- 初発症状として、人格障害・情緒障害などが目立つ。
- 初期では、記憶障害・見当識障害はほぼみられない。
- 浪費、過食、窃盗などの異常行動がみられる。
- 会話が少なくなる。
- 進行すると、自制力低下がみられる。
- 常同行動がみられる。

# 若い人も認知症になるのですか？

- 65歳未満で発症する認知症を「若年性認知症」といい、少なくとも4万人はいるといわれています。

## (まとめ)

65歳未満で発症する認知症を若年性認知症といいます。若年性認知症の進行は早く、年齢的なことからまさか認知症だとは思わず、周りや本人が「疲れているだけ」「様子を見よう」と受診しないうちに、症状が進んでしまうというケースが多くあります。また、うつ病などの心の病気と誤診されることもあるので、できるだけ早く、専門医に診てもらいましょう。

若年性認知症は男性の患者数が女性の2倍近くいることも特徴で、働き盛りの人が病気になるため、本人や家族が抱える経済的、精神的問題も深刻になります。

65歳未満でも、40歳以上であれば介護保険の「特定疾病」として認定され、介護保険が適用されます。

# 他の病気と誤診されることはあるのですか？

- 認知症は心の病気ではなく、脳(体)の病気ですが、似た症状のある心の病気があるので、それらと誤診されることがあります。

## うつ病

- 気分が落ち込みやすく、さまざまなことに意欲がなくなったように見える。
- 食欲もなく、風呂にも入りたがらない。
- 周囲に依存的になった。

## せん妄

- 手術の後に起きやすい。
- 肺炎、尿路感染症が合併していることがある。
- アルコール又は薬物中毒である。
- 抗精神病薬等の副作用で起きる。

## 性格障害

- もともと自己中心的な性格であった。
- 加齢とともに気性が激しくなってきた。
- 記憶障害はない。

## 妄想症

- 一人暮らしが長い
- 「お金が盗まれた」などの妄想のみが続く。