



# 認知症を知ろう

2015年09月12日  
JCHO 東京高輪病院市民公開講座

JCHO 東京高輪病院  
神経内科(もの忘れ外来)  
津本 学

認知症とは？

そもそも  
認知症って  
なんですか？



# 認知症とは何でしょう？

1. 一度覚えた生活にかかわる事が、  
病気によって失われます。
2. 一人での生活が難しくなり、誰  
かの手伝いが必要になります。
3. もの忘れが進んでいきます。

# 具体的にはこんな感じですよ…

1. 金銭管理と買い物      通帳をなくす
2. 掃除や整理整頓      部屋が乱雑に
3. 自炊や食事      鍋を焦がす
4. 着衣, トイレ風呂      服を着られない
5. 電話や外出      バスに乗れない

# お金の管理と買い物

1. 通帳など何回もなくしてませんか？
2. 暗証番号を忘れてませんか？
3. **カードなど何回も再発行してませんか？**
4. お釣りのトラブルはありませんか？
5. **買物で頼んだものを忘れてませんか？**
6. 年末調整など書類ごとできますか？

# 掃除や整理整頓

1. 以前より**身の回りが乱雑**になってますか？
2. 趣味ごとの道具が放置されていませんか？
3. **冷蔵庫内に同じものが入って**いませんか？
4. ゴミ出しで近所とトラブルありませんか？
5. **薬整理できて**いますか？余ってませんか？

# 自炊や食事

1. 炊事がおっくうになっていませんか？
2. やかんや鍋焦がしが増えていませんか？
3. 食事の味付けが急に変わっていませんか？
4. 体重が急に増減していませんか？
5. あと片付けが苦手ではありませんか？

# 着衣・トイレや風呂

1. 一人で季節にあった洋服を着られますか？
2. ボタン留めや靴紐を結べますか？
3. 必要時トイレに行って適切に使えますか？
4. お風呂を一人で涌かして体を洗えますか？
5. 歯を磨いたり、髪の毛をとかせますか？

# 電話や外出

1. 電話の取り次ぎが正確にできますか？
2. 留守番で訪問客の対応を任せられますか？
3. 余暇活動のため自発的に外出しますか？
4. 一人で散歩に行行って戻ってきますか？
5. バスや地下鉄など一人で使えますか？

思い当る節が  
ありましたか？

→気になったら相談を

認知症と  
アルツハイマー  
って  
違うのですか？



# 認知症とは？

東京都

もの忘れ

港区

認知症（病気）

高輪

アルツハイマー型  
認知症

認知症って  
アルツハイマー  
だけなんですか？



# 認知症にもいろいろあります

1. アルツハイマー型認知症
2. 脳血管性認知症
3. レビー小体型認知症
4. 前頭側頭葉変性症
5. ビタミン欠乏や甲状腺機能異常

# アルツハイマー型認知症の特徴

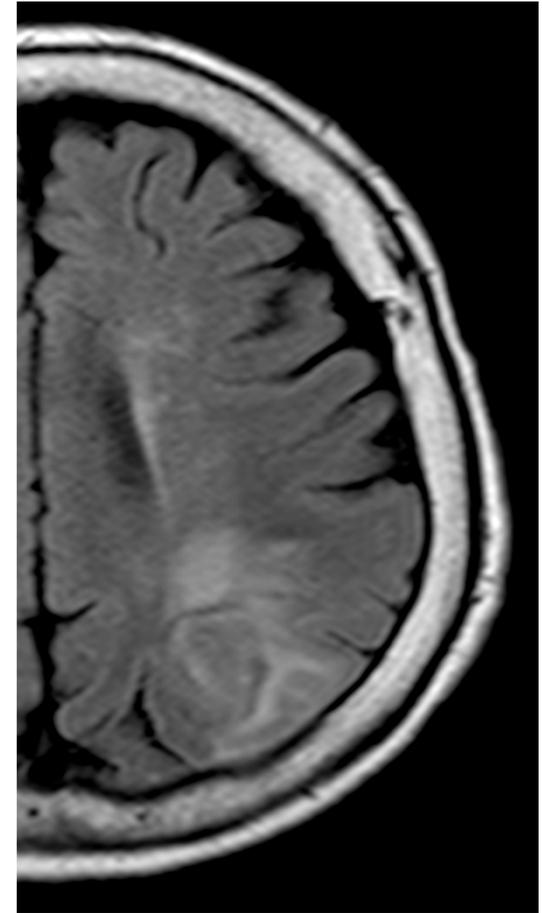
1. **最近の出来事を忘れるが、**  
昔のことは覚えている。  
**年月日 > 場所 > 人の名前**  
を思い出せない。
2. **同じ話を繰り返し言う。**
3. **場を取り繕うような言動がある。**



1986年  
サッチャー首相 61歳  
レーガン大統領 77歳

# 脳血管性認知症の特徴

1. まだら状に調子が悪い.
2. 段階的に調子が悪くなる.
3. **急に悪化すること**がある.
4. 呂律がまわらない,  
手足が動かしにくいなど.
5. 高血圧/糖尿病/喫煙など危険因子がある.



# レビー小体型認知症の特徴

1. 転びやすい.
2. 人や虫など見える.
3. 夜叫ぶ, 寝言が酷い.
4. 匂いが分からない.
5. 調子の良し悪しがある.
6. 気持ちが落ち込む, 便秘が酷い.

# 前頭側頭葉変性症の特徴

1. 性格が変わる.
2. 万引きなど反社会的行動.
3. 同じことを繰り返す.  
散歩中いつも同じ道順.  
毎日同じスケジュール.
4. 唯我独尊. 我が道を行く行動が目立つ.



# 認知症の診断について

どんな風に  
診断するのです  
か？



# 認知症の診断について

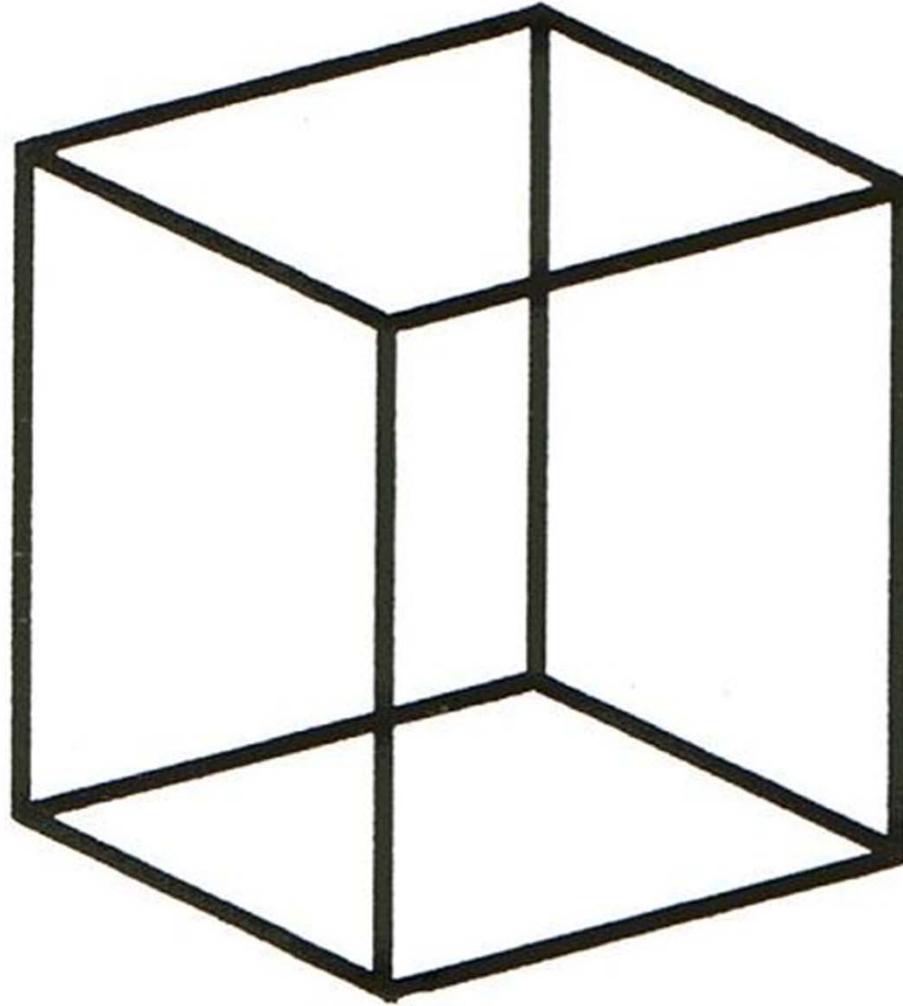
1. お話を聞いて診察します。
2. **質問の検査**をします。
3. 血をとり異常がないか調べます。
4. 頭の**輪切りの写真**や  
血の流れを調べます。



# 質問の検査

1. お年はおいくつですか？
2. 今日は何年の何月何日ですか？
3. ここは何をする場所ですか？
4. 3つ言葉を覚えてください.
5. 野菜の名前を言ってみましょう.

この絵を描けますか？



認知症になりやすい病気

認知症に  
なりやすい  
病気って  
ありますか？



# 認知症になりやすい病気

1. **糖尿病** → 認知症 約**4倍**
2. **高血圧** → 血管性認知症 約**4倍**
3. **喫煙** → 認知症 約**2倍**

健診に行き、食生活に注意すると  
認知症をある程度予防できるかも？

**中年期に気をつけないといけない。**

# 認知症と運動

もの忘れ予防に  
運動がいいと  
聞きましたが  
本当ですか？

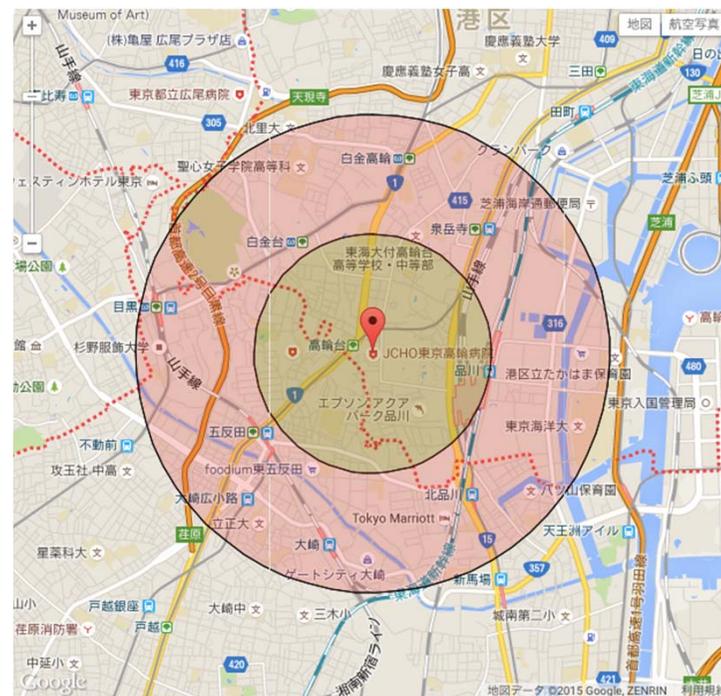


# ウォーキングは予防になるかも

ある研究では1日3.2km以上歩いた人と比較し

1.  $\sim 0.4\text{km}/\text{日} \rightarrow 1.9\text{倍}$
2.  $0.4 \sim 1.6\text{km}/\text{日} \rightarrow 1.8\text{倍}$
3.  $1.6 \sim 3.2\text{km}/\text{日} \rightarrow 1.3\text{倍}$

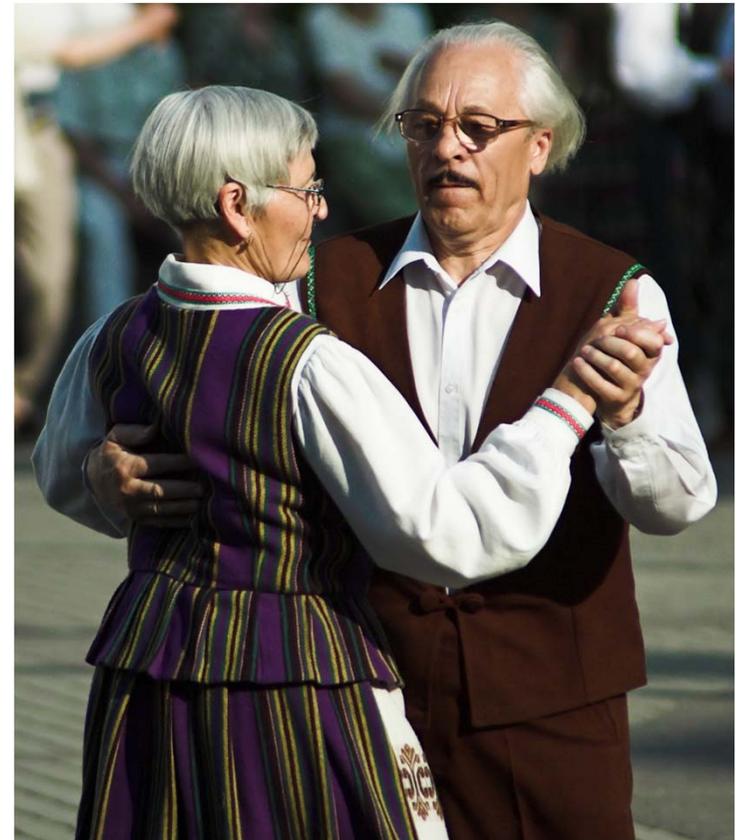
認知症を発症しやすい。



# 各運動と認知症の関係

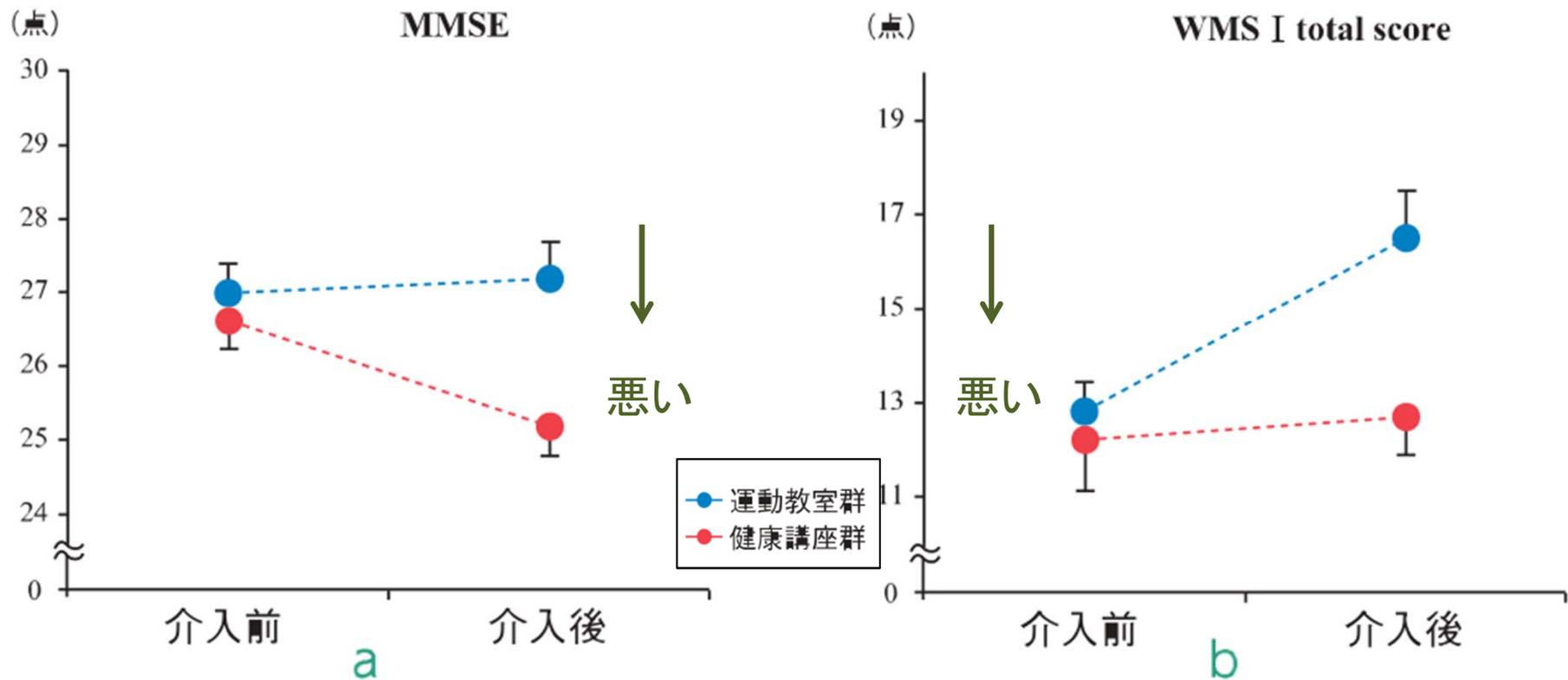
別の研究では運動しない人と比べ、認知症は

1. 家事 → 0.8倍
2. 歩行 → 0.7倍
3. 水泳 → 0.7倍
4. チームスポーツ → 1.0倍
5. ダンス → 0.2倍



# 運動教室は進行を遅らせるか？

軽いものの忘れの人を**運動教室**と**健康講座**に分けて半年様子をみると…



記憶の検査の点数は維持できました…

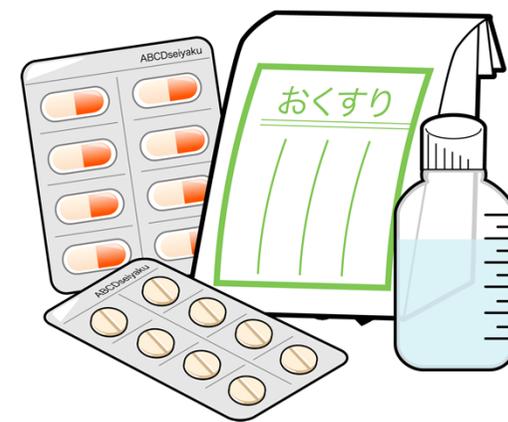
# 認知症のお薬について

認知症の  
おくすりは  
ありますか？



# 認知症のお薬について

1. アルツハイマー型認知症の**進行**  
を**すこし遅らせる**お薬.
2. レビー小体型認知症で**人など見**  
**えるのを押さえる**お薬.
3. 怒りっぽくなったり  
を**やわらげる**お薬.



# 介護保険の利用

介護保険って  
何ですか？



# 介護保険とは？

1. 40歳以上になるとお金を払う.
2. 65歳以上で介護が必要になったらサービスを受けられる.
3. 40歳から64歳でも介護が必要になったら受けられる.

# 介護保険の手順

1. 区の窓口で申請する。
2. 区から人がきて状況を見る。
3. 同時に区から病院に依頼がきて、主治医が診断書を書く。
4. 介護度が審査会で決まる。
5. ケアプランを決める。

# 介護保険で何ができるか？

1. 家事を手伝ってもらおう。
2. 日帰りで施設に行き運動したり、人とお話をしたり、食事したり、風呂に入ったりして帰ってくる。
3. 施設で何泊かとまる。

おさらい

もう一度  
振り返ってみましょう。

1. もの忘れと認知症は違います.
2. 認知症にはいろいろな種類があります.
3. 生活習慣病の予防が大切です.
4. お薬はありますが、症状の進行を遅らせることなどが中心です.
5. 介護保険を使ってみましょう.

もしも  
思い当たる節があれば  
専門病院受診を.



ご静聴ありがとうございました.