



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

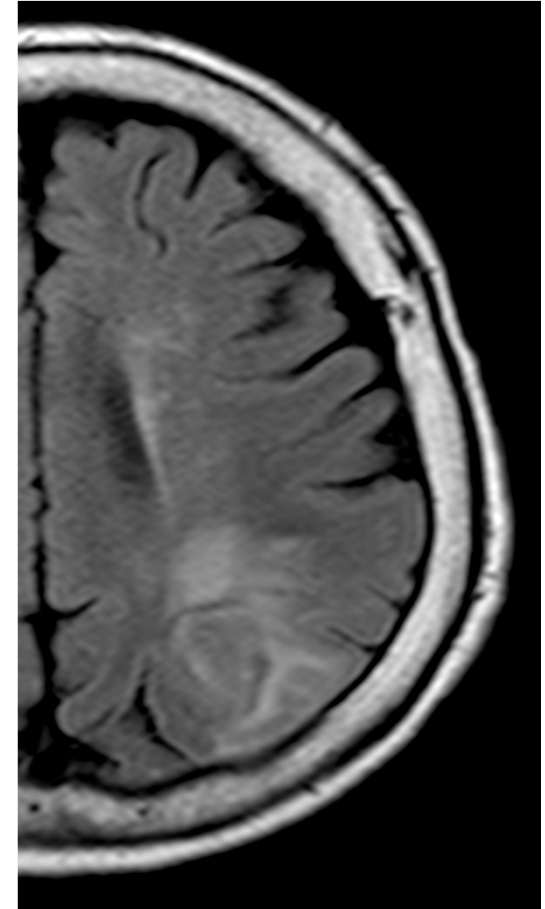
1. **最近の出来事を忘れるが、**
昔のことは覚えている。
年月日 > 場所 > 人の名前
を思い出せない。
2. **同じ話を繰り返し言う。**
3. **場を取り繕うような言動がある。**



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,
手足が動かみにくいなど.
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

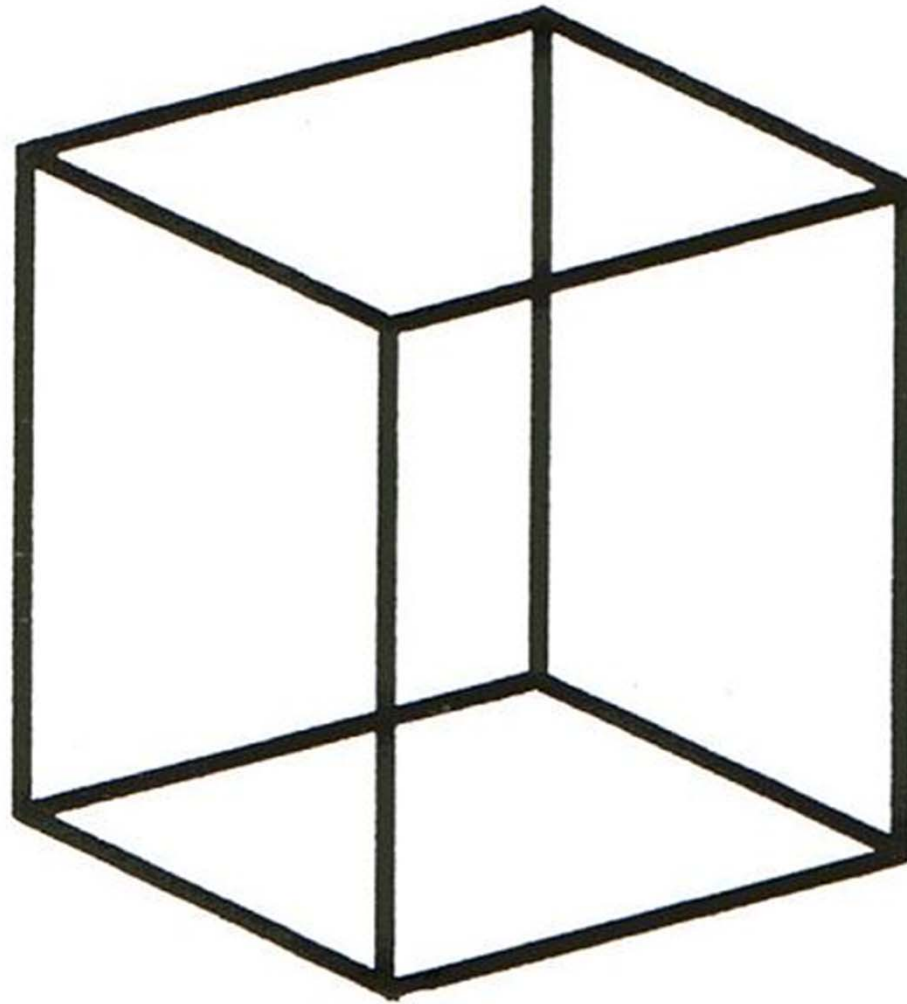
1. お話を聞いて診察します。
2. **質問の検査**をします。
3. 血をとり異常がないか調べます。
4. 頭の**輪切りの写真**や
血の流れを調べます。



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？

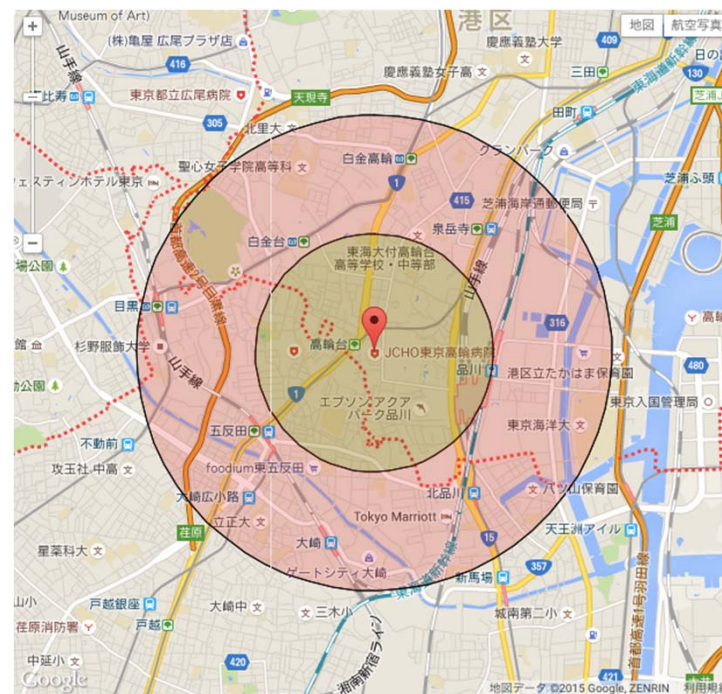


ウォーキングは予防になるかも

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. $1.6 \sim 3.2\text{km}/\text{日} \rightarrow 1.3\text{倍}$

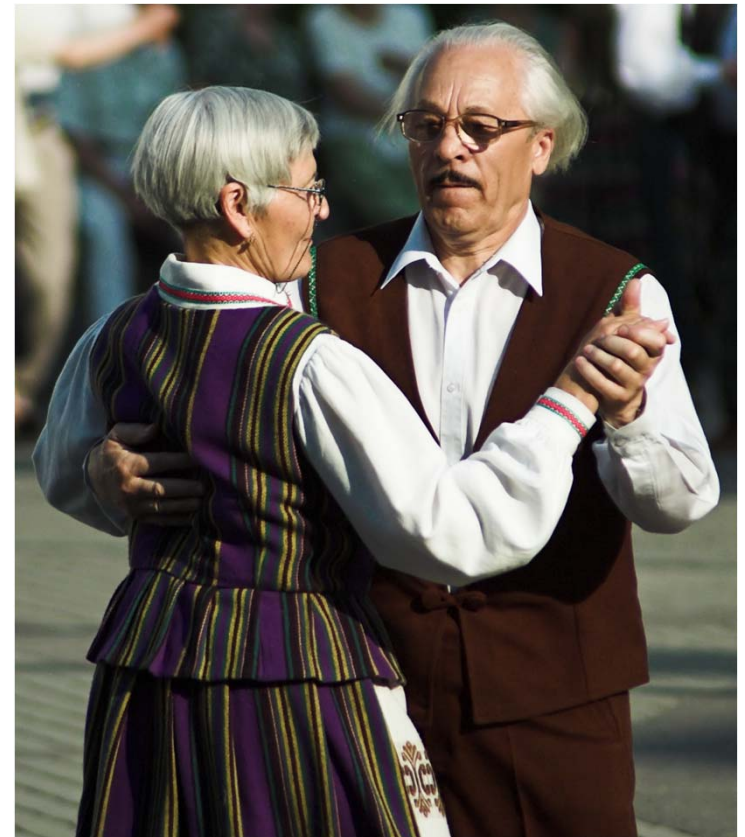
認知症を発症しやすい。



各運動と認知症の関係

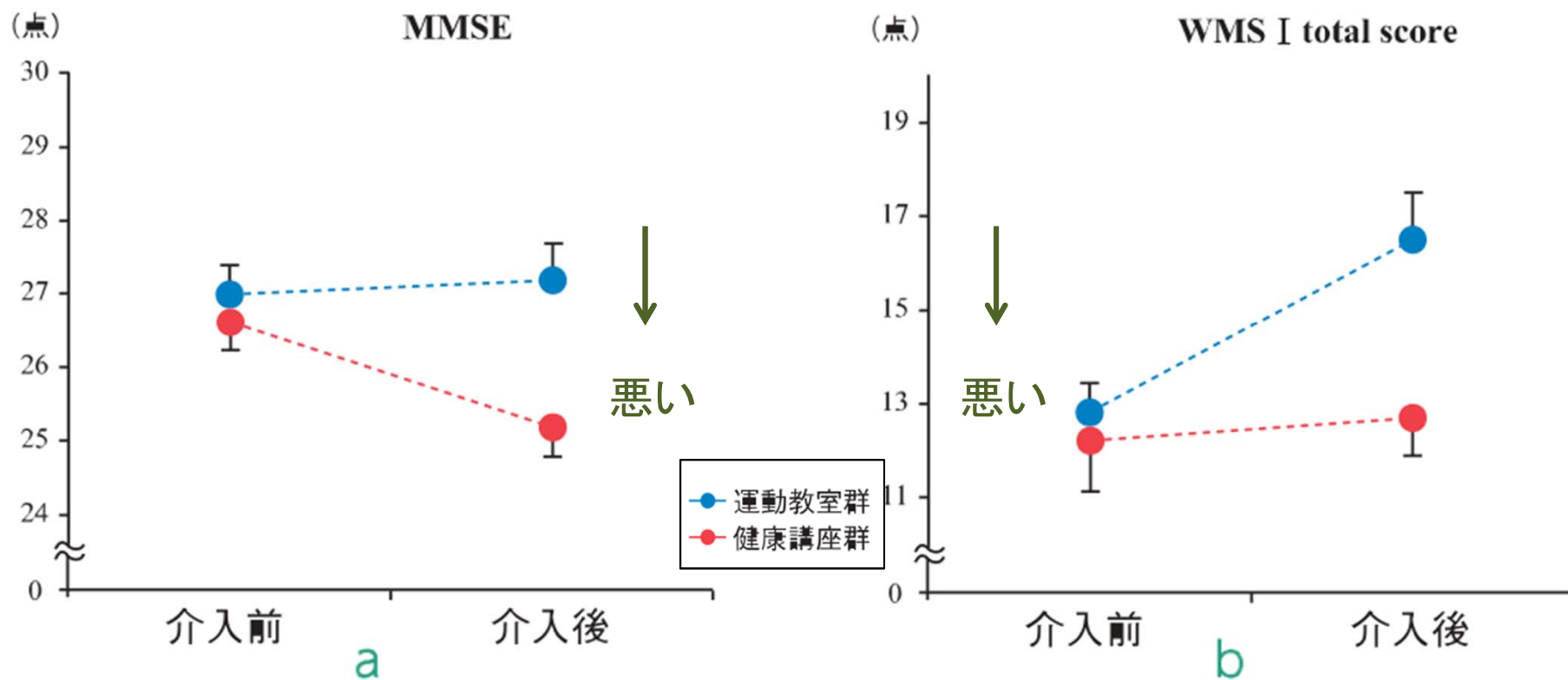
別の研究では運動しない人と比べ、認知症は

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…

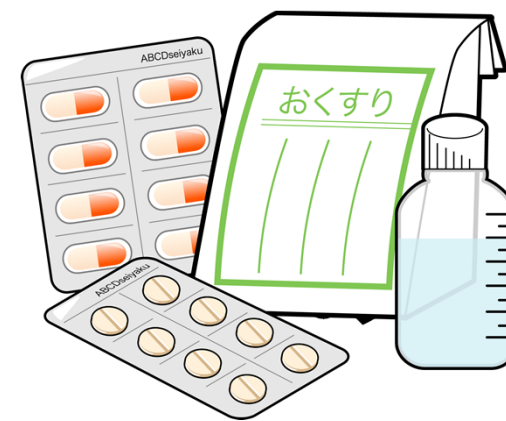
認知症のお薬について

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.