

# もう一度 認知症を知ろう

2017年12月02日  
第12回市民公開講座

JCHO 東京高輪病院  
神経内科(もの忘れ外来)  
津本 学

# 高齢化社会！

1. 2015年国勢調査初の人口減少.
2. 約30年後総人口1億人を割る.
3. 団塊の世代と団塊Jr.が高齢化.
4. 出生率1.45と少子化進む. 団塊世代 4.32, 団塊Jr. 2.14.

# 増える認知症

日本の高齢者人口に占める認知症の人数および割合



2025年

65歳以上の5人に1人が認知症

どんどん削減される介護制度

自らの身をどう守るか？

今日は認知症と  
その対応策をお話します



# 認知症とは？

あなたの理解  
実は勘違いかも

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、  
失われていく病気です。
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. もの忘れは進んでいきます。

実際には  
どうなるの  
でしょうか？



# 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      迷子になる

認知症と  
アルツハイマー  
は同じなのですか？



# 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。

# 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.

認知症はアルツハイマー  
だけではないです！

実際には特徴の違う  
いろいろな病気が含  
まれています。



# 認知症の予防

認知症を防ごう！

認知症の進行を遅らせよう！

認知症予防は  
生活習慣病予防  
と聞くのですが  
実際どうですか？



# まず生活習慣病とは？

食生活など生活習慣が原因となる病気。

1. 高血圧
2. 糖尿病
3. 脂質異常症
4. 喫煙
5. 肥満



# 認知症と生活習慣病の 関係が注目されています

病気はまず  
防から！

予

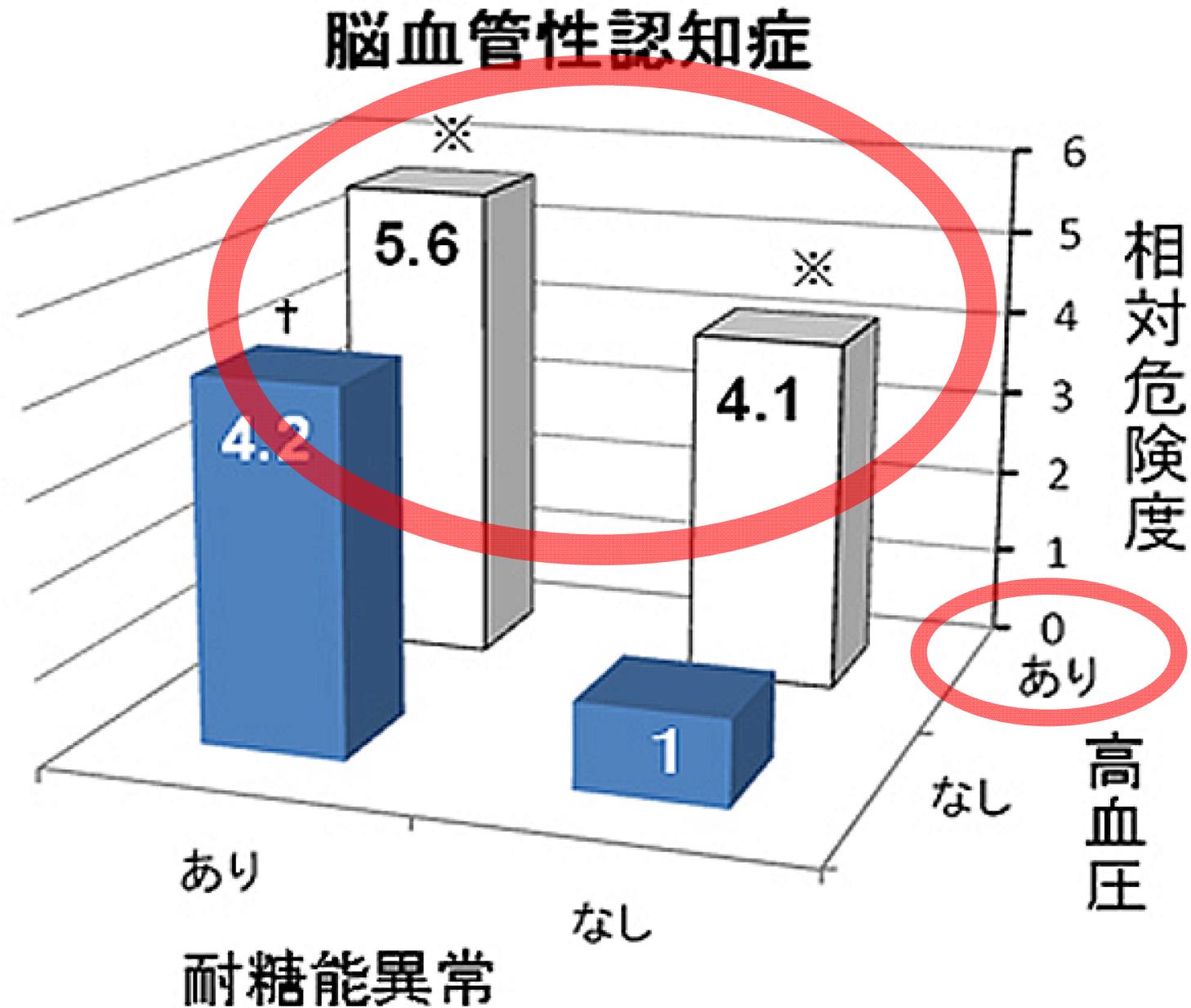


# 久山町研究

1. 1961年から福岡県糟屋郡久山町で開始.
2. 年齢構成や寿命が全国平均と同じ.
3. 40歳以上の住民を追跡(約2500人)

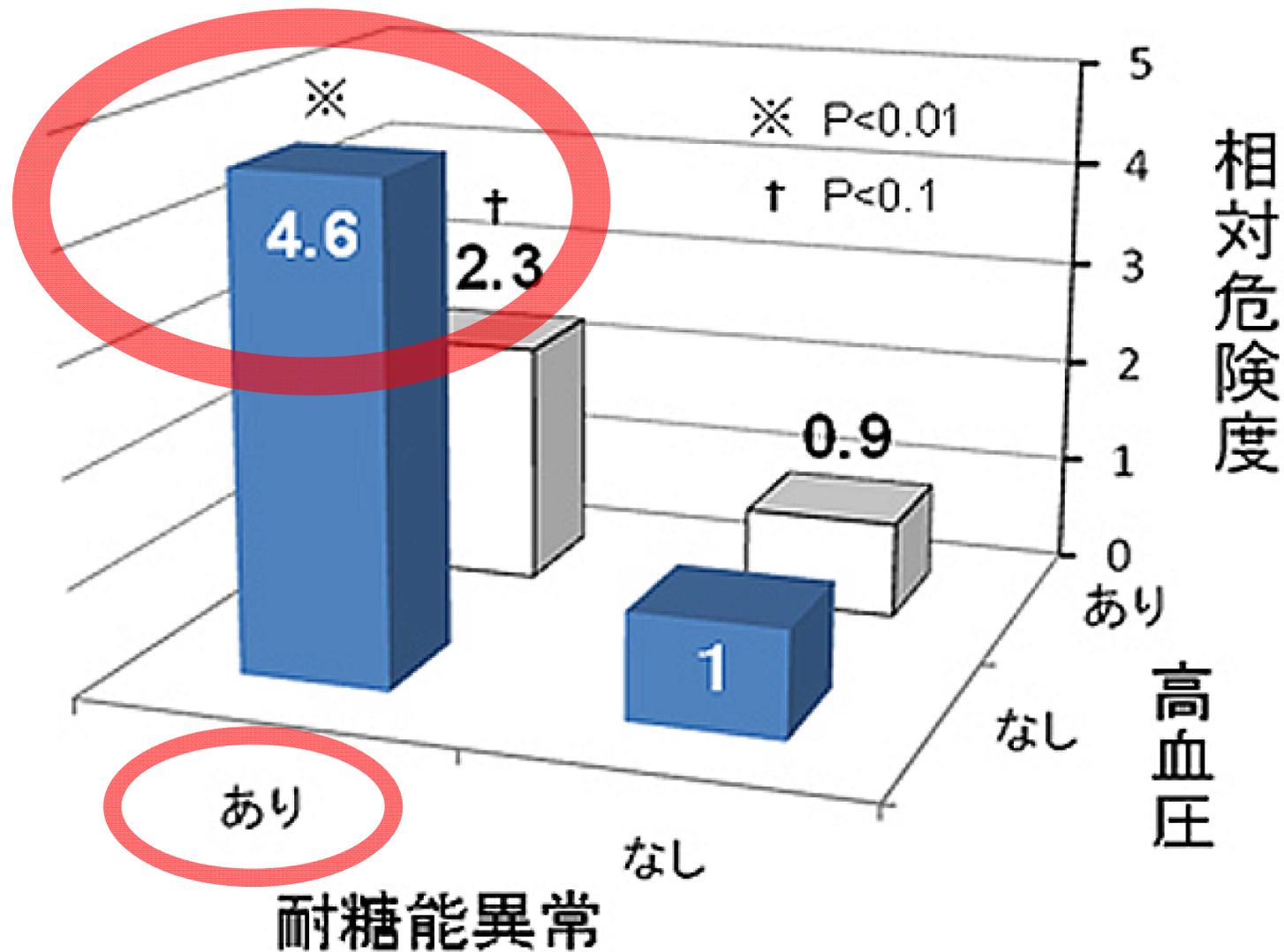


# 脳血管性認知症のリスク



# アルツハイマー型認知症のリスク

## アルツハイマー型認知症



糖尿病や高血圧は認知症  
と深い関係にあります

先行する海外研究  
でも同様です…



# 食事と生活習慣病

それでは高血圧や糖尿病  
食事で気をつけるべき点は？

# 糖尿病の治療目標

- 70代平均男性 (坐位) 約1,850kcal  
(家事) 約2,200kcal
- 70代平均女性 (坐位) 約1,450kcal  
(家事) 約1,700kcal



# 高血圧の場合の食事療法

加工食品		塩分の量
塩ます1切れ (80g)		約4.6g
焼きちくわ1本 (100g)		約2.4g
梅干し1個 (10g)		約2g
しらす (半乾燥) 大さじ山盛り1 (10g)		約0.6g
バター大さじ1 (13g)		約0.2g
プロセスチーズ1切れ (20g)		約0.6g
ロースハムうす切り1枚 (20g)		約0.6g
焼き豚1切れ (25g)		約0.6g
食パン1枚 (60g)		約0.8g

メニュー		塩分の量
天ぷらそば・山かけそば・月見そば		約6g
ざるそば		約3g
ラーメン		約4g
みそラーメン		約6g
カツ丼		約4.5g
天丼		約4g
握りずし		約4g
サンマの塩焼き (しょうゆはかけない)		約1.5g
豚肉のしょうが焼き		約3g

厚労省HPより抜粋

# 高血圧の場合の食事療法

加工食品		塩分量
塩ます1切れ (80g)		約4.6g
焼きちくわ1本 (100g)		約2.4g
梅干し1個 (10g)		約2g
しらす (半乾燥) 大さじ山盛り1 (10g)		約0.6g
バター大さじ1 (13g)		約0.2g
プロセスチーズ1切れ (20g)		約0.6g
ロースハムうす切り1枚 (20g)		約0.6g
焼き豚1切れ (25g)		約0.6g
食パン1枚 (60g)		約0.8g

メニュー		塩分量
天ぷらそば・山かけそば・月見そば		約6g
ざるそば		約3g
ラーメン		約4g
みそラーメン		約6g
カツ丼		約4.5g
天丼		約4g
握りずし		約4g
サンマの塩焼き (しょうゆはかけない)		約1.5g
豚肉のしょうが焼き		約3g

目標は10g/日～5g/日

# タバコと認知症

喫煙はいいことがない

# タバコと認知症

- CIRCIS協和コホート(茨城県, 2008年)

喫煙未経験 1.0

禁煙 1.5

喫煙 20本未満 2.2

喫煙 20本以上 2.7

- 久山町研究(福岡県, 2014年)

禁煙

喫煙 20本未満 1.61

喫煙 30本以上 3.15



# タバコと認知症

- CIRCIS協和コホート(茨城県, 2008年)

喫煙未経験 1.0

禁煙 1.5

喫煙 20本未満 2.2

喫煙 20本以上 2.7

- 久山町研究(福岡県, 2014年)

禁煙

喫煙 20本未満 1.61

喫煙 30本以上 3.15



# タバコと認知症

- CIRCS協和コホート(茨城県, 2008年)

喫煙未経験 1.0

**禁煙**

1.5

喫煙 20本未満 2.2

喫煙 20本以上 2.7

- 久山町研究(福岡県, 2014年)

**禁煙**

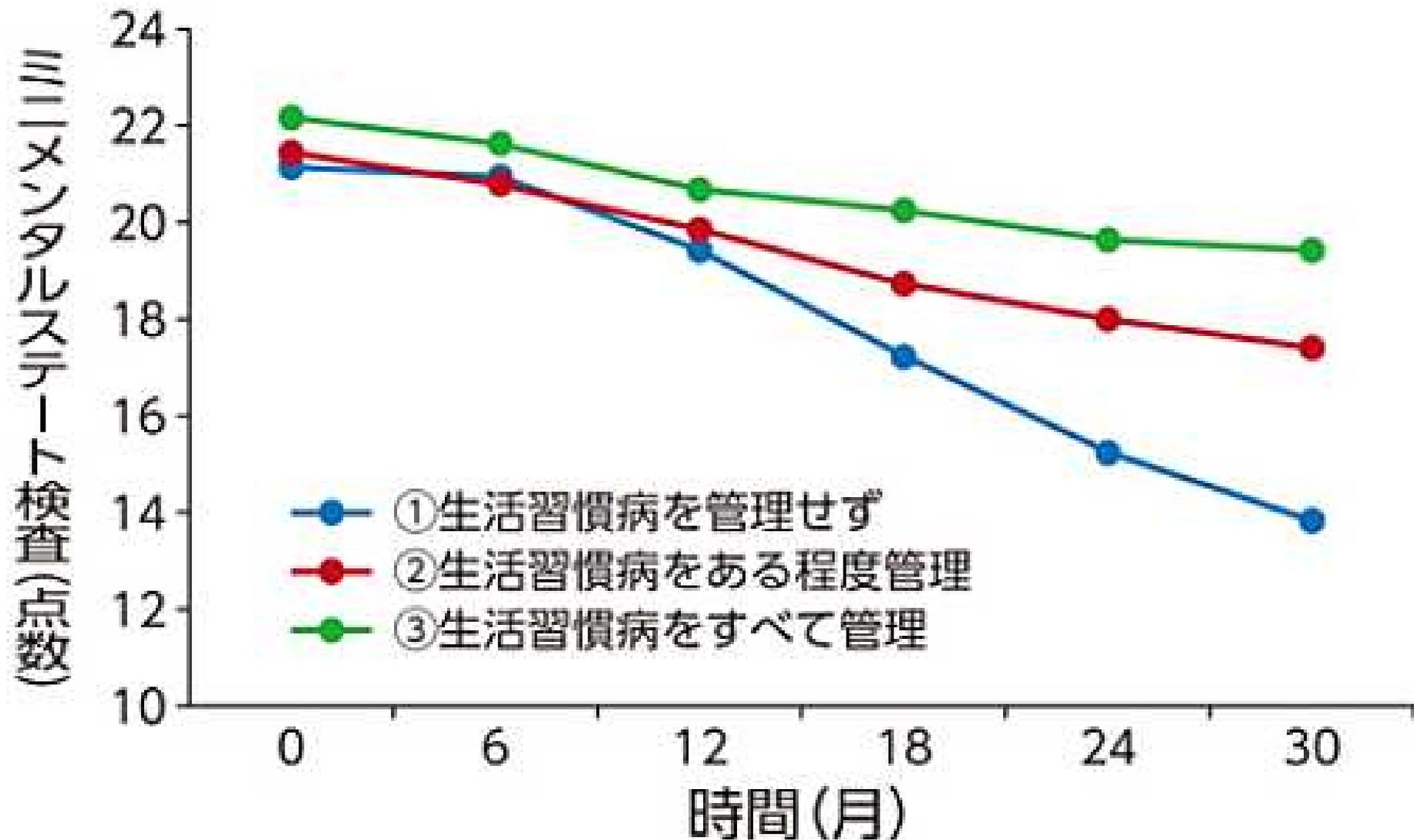
1.05

喫煙 20本未満 1.61

喫煙 30本以上 3.15



# 生活習慣病の管理は大切！



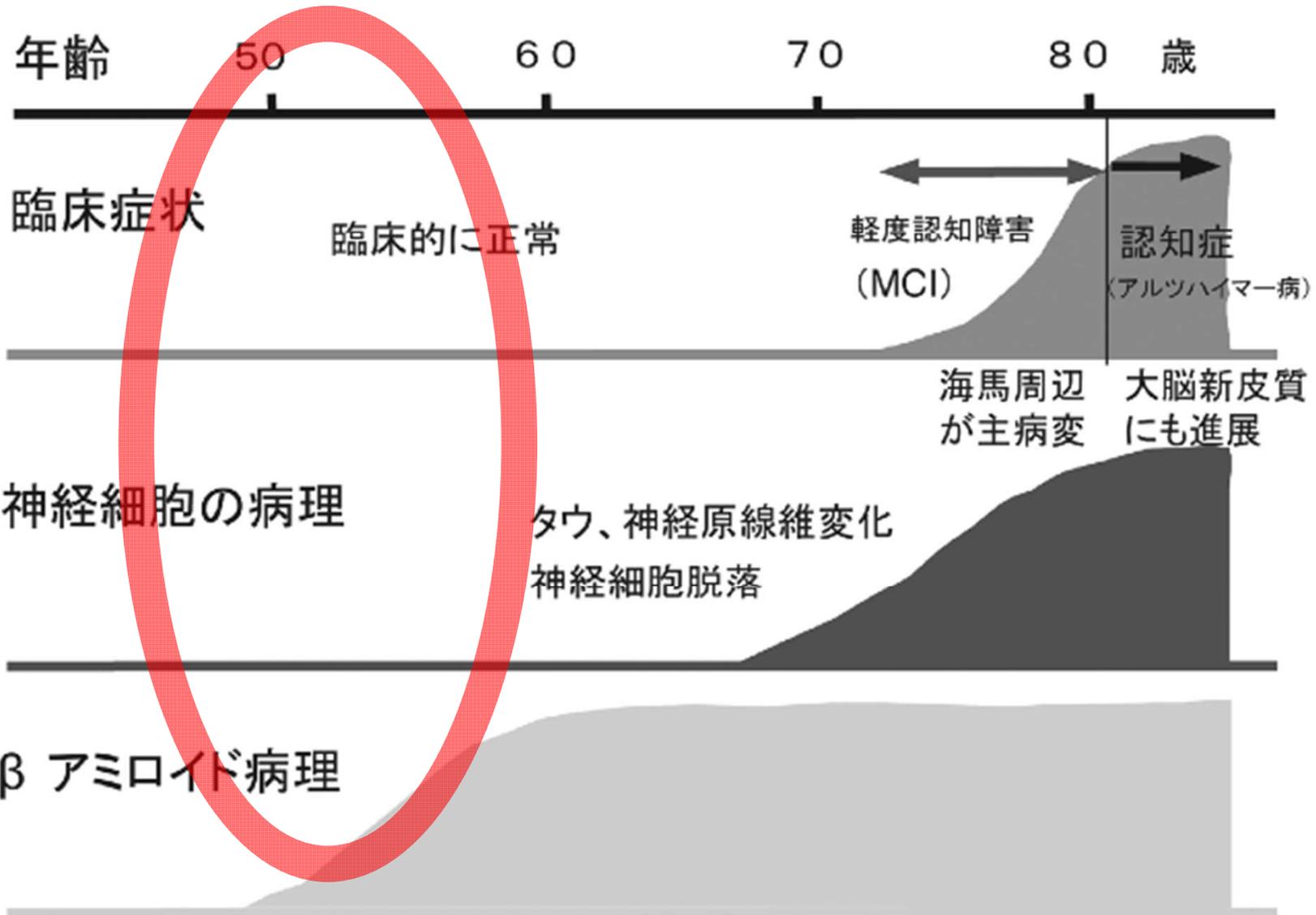
ただし予防でもっとも重要なのは中年期！

中年期が大切なのは訳がある！



# アルツハイマーはいつ始まる？

A $\beta$  → リン酸化タウ(NFT) → 神経細胞死 → 記憶障害 → 認知症  
(海馬) (大脳皮質)



病気の始まる前の  
予防がまず大切です

中年期には病気は  
始まっています…



# 認知症予防のために

どんな食事がいいのか？

# 認知症の防御因子(食事)

1. 葉菜類・根菜類
2. ナッツ・ベリー
3. 豆類 ・全粒穀物
4. 魚・チキン(皮以外)
5. オリーブオイル



赤身肉やバター，ケーキ，ファストフードは避ける方がいいとも言われる。

海外研究なので  
考までに

参

日本の食事は  
意識的減塩が大切！



認知症に  
なったら  
どうすれば  
いいの？



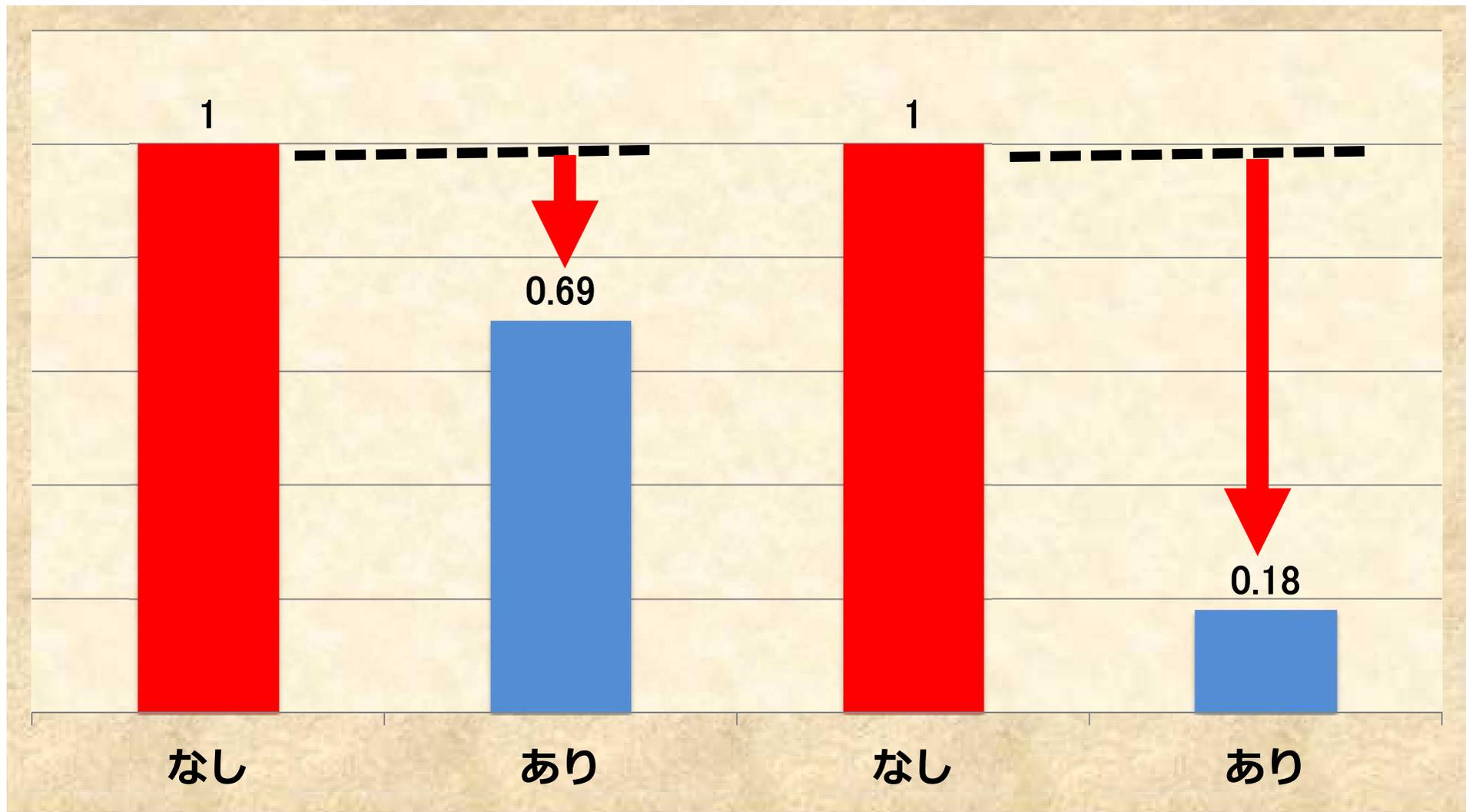
# 認知症と運動

もの忘れ予防に  
運動がいいと  
聞きましたが  
本当ですか？



# 運動習慣の有無と認知症リスク

運動習慣があると認知症リスクは減少する

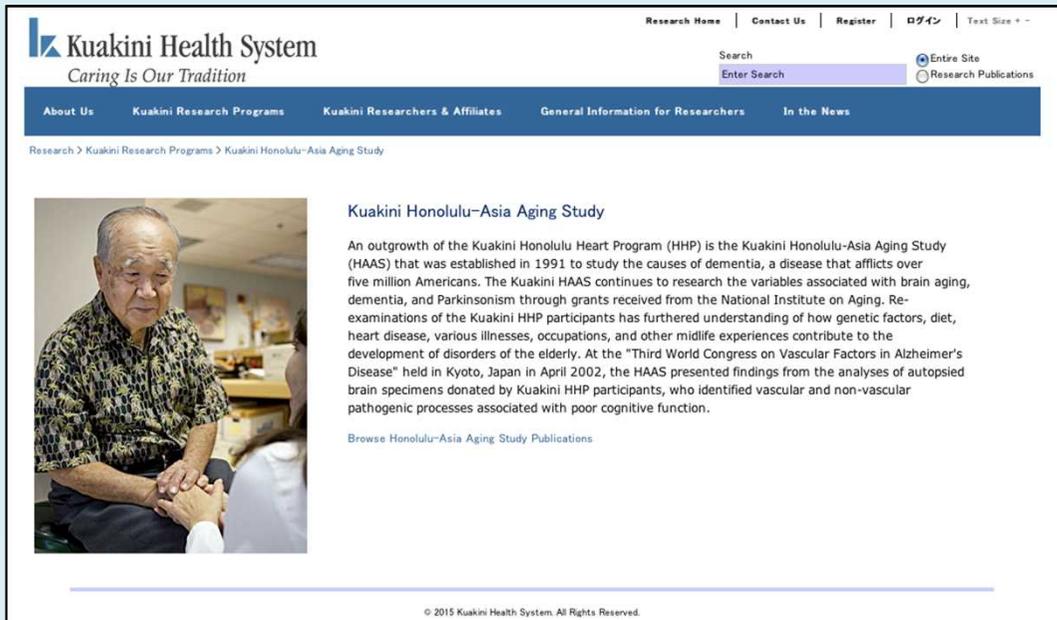


Lindsay J, 2002

Yoshitake T, 1995

# ホノルル・アジア加齢研究

1. 1991年～93年米ハワイ州ホノルル市. 1994～96年と97～99年に再調査.
2. 71～93歳の日系米国人**2,257人**を追跡.



The screenshot shows the website for the Kuakini Health System. The header includes the logo and tagline "Caring Is Our Tradition". Navigation links include "About Us", "Kuakini Research Programs", "Kuakini Researchers & Affiliates", "General Information for Researchers", and "In the News". A search bar is present with "Entire Site" and "Research Publications" options. The main content area features a photograph of an elderly man and the following text:

**Kuakini Honolulu-Asia Aging Study**

An outgrowth of the Kuakini Honolulu Heart Program (HHP) is the Kuakini Honolulu-Asia Aging Study (HAAS) that was established in 1991 to study the causes of dementia, a disease that afflicts over five million Americans. The Kuakini HAAS continues to research the variables associated with brain aging, dementia, and Parkinsonism through grants received from the National Institute on Aging. Re-examinations of the Kuakini HHP participants has furthered understanding of how genetic factors, diet, heart disease, various illnesses, occupations, and other midlife experiences contribute to the development of disorders of the elderly. At the "Third World Congress on Vascular Factors in Alzheimer's Disease" held in Kyoto, Japan in April 2002, the HAAS presented findings from the analyses of autopsied brain specimens donated by Kuakini HHP participants, who identified vascular and non-vascular pathogenic processes associated with poor cognitive function.

[Browse Honolulu-Asia Aging Study Publications](#)

© 2015 Kuakini Health System. All Rights Reserved.



# ウォーキングと認知症の関係

観察期間中に**158/2,257人**が**認知症**になった。

3,200m以上歩いた人と比較して

1.        ~ 400m/日 → **1.9倍**
2.    400m~1,600m/日 → **1.8倍**
3.    1,600m~3,200m/日 → **1.3倍**

認知症を発症しやすかった。



# 日本人の平均歩数(奈良)

国の目標(70歳以上)

男性 6,700歩, 女性 5,900歩

65歳~74歳 男性平均 9,300歩

女性平均 8,200歩

75歳以上

男性平均 7,900歩

女性平均 5,900歩



# アインシュタイン医科大学の研究

1. 1980年～2001年NY市ブロンクス区.
2. 75～85歳の米語話者469名を最終解析.
3. 124/469名が認知症を発症.

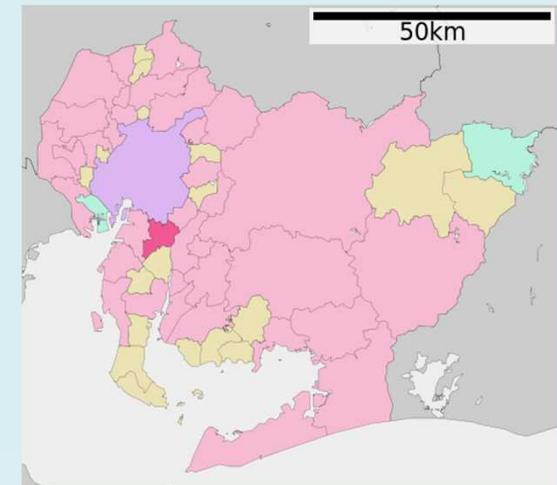


# 各運動と認知症の関係

1. ダンス → 0.2倍
2. 家事 → 0.8倍
3. 歩行 → 0.7倍
4. 階段昇降 → 1.6倍
5. 水泳 → 0.7倍
6. チームスポーツ → 1.0倍

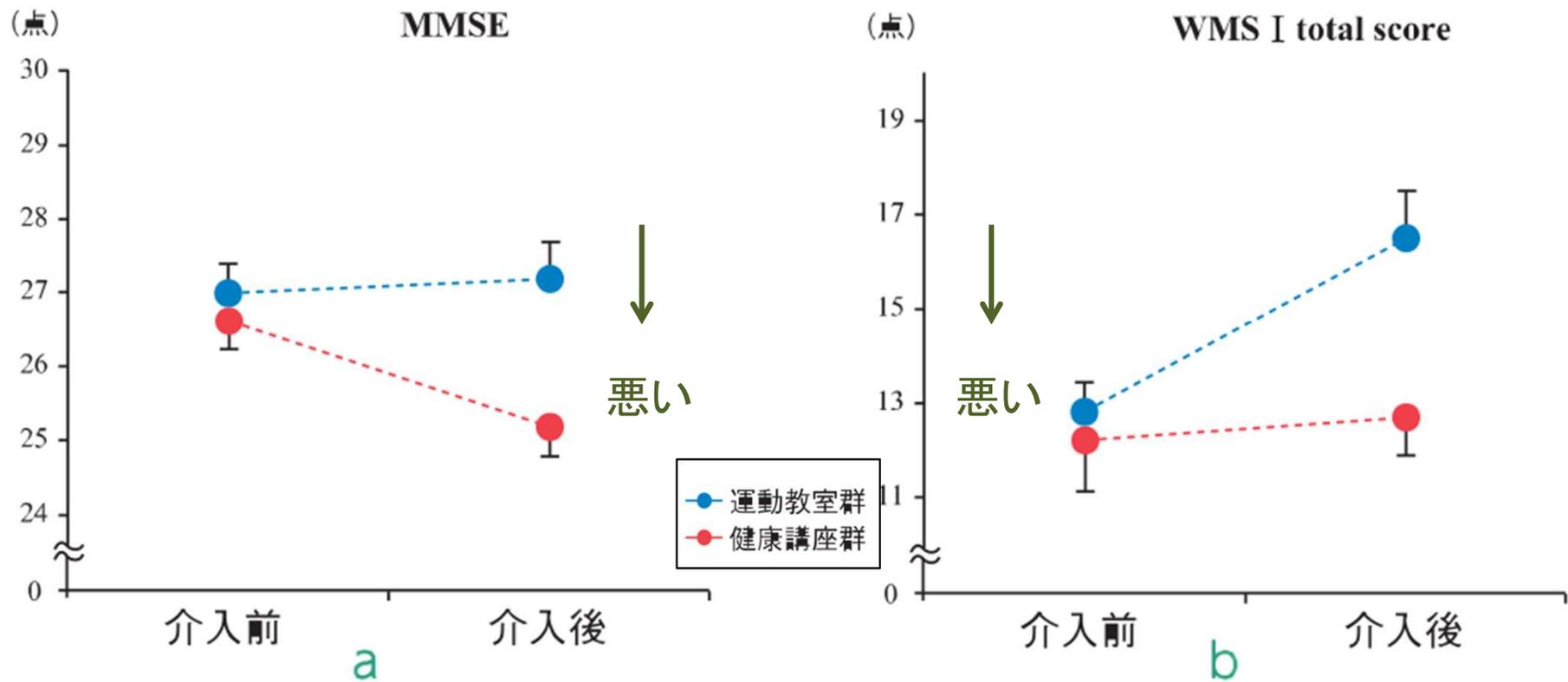
# 愛知県大府市の介入研究

1. 2010年愛知県大府市での介入研究.
2. 65歳以上の軽度認知機能障害92名を健康講座と体操教室に振り分け半年経過をみた.
3. 運動教室は週2回 × 90分.  
ストレッチや筋トレ,  
有酸素運動など.



# 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…

運動は認知症の  
進行予防効果があります

人と話すことも  
大切です！



# 具体的な体操など

国立健康長寿医療センター  
パンフレットをご参照ください

[http://www.ncgg.go.jp/cgss/department/cre/cognicise.  
html](http://www.ncgg.go.jp/cgss/department/cre/cognicise.html)

# 抗認知症薬について

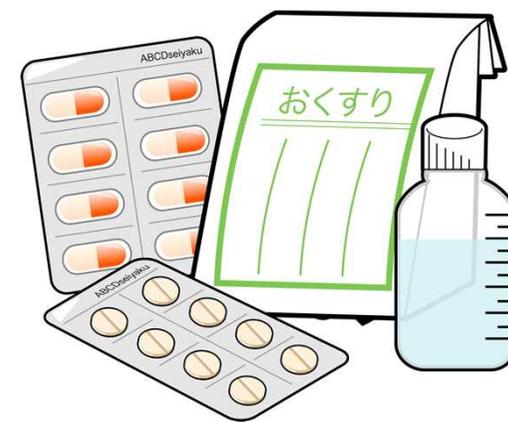
あくまで補助的役割です。

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.**



薬は病気への対応策の一つです。

決して効果がない訳  
でないが、過信は禁物



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. 体を動かし人とお話しましょう.

困ったらまずは  
かかりつけの先生と  
相談しましょう。



講演内容スライド概要となります。  
講演で使用する動画や画像、内容は  
一部省略されていることもあります。  
よろしくご了解ください。