

# 認知症の正しい理解と予防



解説 はにゅうはるお  
羽生春夫 高齢診療科 主任教授（認知症疾患医療センター長）

開催：2017年2月24日

## 講座のポイント



- 早期発見・早期治療が大事です。
- 近い未来、根本治療薬の登場が期待されています。
- 生活習慣病がアルツハイマー病の発症・進行に関係します。
- 生活習慣病の予防・治療が認知症予防のために有望です。

## 認知症は老化ではなく、脳の障害

認知症患者数は現在、約500万人と推定されています。団塊世代が後期高齢者に突入する2025年には約700万人、4～5人に1人は認知症になるといわれ、大きな社会問題になりつつあります。

では、認知症とはどんな病気でしょうか。これは老化ではなく、脳の障害です。記憶力や判断力、実行能力、会話能力など、一度発達した知的機能が持続的に障害され、社会生活に支障をきたします。日常生活に介助を要するため、介護者など周囲にも非常に大きな影響を与えます。

## 症状には中核症状と周辺症状がある

認知症の症状には、大きく分けて中核症状と周辺症状とがあります。中核症状とは、失行、失語、失認などで、多くの患者さんに共通する症状です。記憶障害の例でいうと、今起きたことについての記憶（即時記憶）はありますが、5分前、あるいは昨日のこと（近時記憶）が障害されます。また、昔の学生時代のことなど（遠時記憶）についても、初期のうちは保たれますが、症状が進行すると障害されてきます。

その他、リモコンや電子レンジの簡単な操作などができなくなったり（失行）、料理を作ろうとするが、何をすればいいかわからない（実行機能障害）などの症状が出たりして、日常生活に支障が出ます。



## 人によって違う周辺症状

一方、周辺症状は、妄想や徘徊、暴言・暴力、不安・焦燥などで、すべての患者さんに出るわけではありません。患者さんの置かれた環境があまりよくないと症状が出やすく、環境が改善すると症状も改善する傾向があります。

たとえば徘徊するケースでは、買い物に行こうと外出したが、なぜ外出したかを忘れてしまう。さらに空間的な認知が障害されているので、方向が分からなくなり、迷子になるわけです。

夕方になると「家に帰る」と言い出す帰宅願望も多い例です。患者さんは最近のことを覚えていないので、生まれ育った家に帰ろうとします。そのときに、鍵を閉めて出られなくするのはなく、「もう暗いので、ちょっとお茶でも飲みましょう。休んだら私が送っていくから」といえば、10分くらいで帰ろうとしたことを忘れてくることもあります。このように周囲の対応も大切です。

## 認知症の中核症状と周辺症状



## 認知症の種類

認知症にはいくつかの種類があります。最も多いのはアルツハイマー病で、その他に幻覚の出るレビー小体型認知症、人格や感情の障害、行動異常が出る前頭側頭型認知症、脳血管性認知症などがあります。脳の中に水がたまる正常圧水頭症、脳に血腫ができる慢性硬膜下血腫などによる認知症は、手術で治ることもあるので、早期に受診して鑑別してもらうことが重要です。

# 最も患者数の多いアルツハイマー病



## アルツハイマー病の症状

アルツハイマー病は、脳の神経細胞が壊れ、萎縮することによって起こります。発症する5年くらい前には軽度認知障害が現れてきますが、その10～20年前から、頭の中にアミロイドβという“シミ”がたまることがわかっています。その後、神経細胞の中にリン酸化タウという“ゴミ”がたまり、神経細胞が壊れていきます。そのため、脳が萎縮するわけです。

最初に障害を受けやすいのが記憶をつかさどる海馬で、物忘れが進行します。そこから側頭頭頂葉に進むと、言葉が出ない、洋服が着られないなどの症状が出てきます。その後、前頭葉を含む広範な領域に変化が表れて、人格障害が出たり、何もできなくなって、介助が必要となります。

最近では、PETという方法でアミロイドβを画像で検出することができるようになりました。さらに、このアミロイドβを除去する薬もいくつか発見され、臨床試験がおこなわれており、近い未来、根本治療薬の登場が期待されています。

## 早期発見・早期治療が大事

認知症の治療で大事なのは、早期発見・早期治療です。

発見のためのチェックポイントとしては、近時記憶が障害されていないか、時間の見当識があるかを問診します。たとえば、昨日の夕食を訊いて、70歳代なら5品食べて3品くらい出てくれば

大丈夫です。今日の日付・曜日が言えるかどうかポイントです。

また、制限時間内でできるだけ多くの動物名を言ってもらい「スクリーニング法(動物テスト)」も有効です。1分間に13個以上言えるかどうかが目安です。初期のアルツハイマー病では10個くらいです。

早期診断のための補助検査としては、記憶の障害を見る神経心理検査、画像診断、そして診断が難しい場合に用いられる脳脊髄液診断などがあります。アルツハイマー病の場合、脳の萎縮などを見るMRIや、脳血流を見るSPECT(スペクト: Single photon emission CT)などの画像診断が積極的に行われており、早期に診断できるケースが多くなってきています。

現在使用されているアルツハイマー病の治療薬は、根本治療薬ではありませんが、病気の進行を遅らせることができます。医療経済的にもプラスになり、介護者にもメリットが大きいので、早期治療は重要です。

## 認知症を発見するチェックポイント

認知症(AD)で早期に障害されるのは記憶と見当識



Q1 昨日の夕食は？

Q2 今日は何日？ 何曜日？

## 認知症予防に有望な7つの習慣



高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満などの生活習慣病が、アルツハイマー病の発症や進行に関係しているということが、研究によってわかってきています。医学データに基づいた、認知症予防に有望な習慣を7つ紹介します。

### ① 2型糖尿病のコントロール

生活習慣病は、脳卒中の発症リスクを高め、血管性認知症を起こすだけでなく、アルツハイマー病の発症・進行にも関係します。なかでも糖尿病は、血管や神経にダメージを与えることなどが原因で、認知症を起こしやすいため、しっかりした治療が大切です。

### ② 高血圧と高脂血症の改善

糖尿病と同じく、高血圧と高脂血症は認知症の引き金になるので、薬をやめるなど自己判断せずに治療を続け、改善しましょう。

### ③ 望ましい体重の維持

50歳までは、正常の人より肥満の人のほうが認知症になりやす

く、65歳以上になると、肥満よりむしろ低体重の人が認知症になりやすいことがわかっています。若い時は太りすぎず、歳をとったらやせすぎないことが大切です。

### ④ 社会交流と知的な活動

フランスの研究で、退職時の年齢が1歳上がると、認知症リスクが3%減るというデータが出ています。つまり、60歳で退職した人に比べ、70歳まで働くと認知症の数が30%減るので、仕事でなくとも、社会参加をして毎日充実した生活を送りましょう。

### ⑤ 運動の習慣

運動すると、神経栄養因子の増加、インスリン抵抗性の改善、抗酸化作用、筋肉・筋力の向上など、神経系や循環器系、運動器系にさまざまな効果があることがわかっています。散歩なら1日に5000歩くらいが目安です。

### ⑥ 果実と野菜の多い健康的な食生活

認知症予防のためには「地中海式食事」が良いとされています。パンやパスタ、米などの主食に、野菜、果物、豆類、カルシウムを含むチーズやヨーグルト、オリーブオイル、そして肉より魚を多く摂る。また、毎日適度な運動をし、ワインを飲む。これは、魚中心の和食にも共通する部分が多いといえます。

### ⑦ 禁煙

タバコを吸わないことも予防につながります。

これらを守ってアルツハイマー病などの認知症を予防し、自立した生活のできる「健康寿命」を延ばしましょう。

### 認知症予防に役立つ知的・身体的活動

知的活動	
● ボードゲーム(チェス、オセロなど)	
● 読書	
● 楽器演奏	
● クロスワードパズル	

  

身体活動	
● ダンス	● 水泳
● 家事	● 子守り
● 散歩	