

高齢化の進行で増加 認知症とアルツハイマー病

健康エクスプレス No. 59

物忘れは加齢に伴って、誰にでも起こります。しかし、それが認知症の場合には治療が必要です。今回は認知症と主な原因のアルツハイマー病についてご紹介します。

お年寄りに増えている認知症とは

(1) 認知症とは

認知症は主に右上表①～③を原因として脳に機能障害が生じ、記憶力・判断力などが減退して、普通の社会生活が送れなくなった状態のことです。

高齢化が進む中、認知症の発症が増加していますが、若い方でも、認知症となる場合があります。

(2) 認知症の症状

主な症状は右下表のとおりです。記憶能力自体は加齢により低下する傾向があり、一時的に人の名前が出てこないことなどはありがちです。しかし、認知症の場合は親しかった人や過去に経験したことを全く忘れてしまいます。

①アルツハイマー病
②脳血管障害(脳梗塞など)
③脳や脊髄などに生じるレビー小体*の影響

*神経細胞の中で円形状に固まった異常なタンパク質

記憶が悪くなる、物忘れが多くなる ものぐさになる、やる気がなくなる
うつ症状になる、感情的になる
言葉に障害がでる
判断力や注意力が低下する
自分や他人が誰かわからなくなる
計算できない
徘徊する、不眠、暴力をふるう

アルツハイマー病とは

(1) 最も多い認知症の原因・アルツハイマー病

現在、認知症の原因として患者の過半数を超えると見られているのがアルツハイマー病です。アルツハイマー病については、発病するしくみなど未だ解明されていないことが多くあります。原因の一つとして異常なタンパク質(アミロイドβタンパクやタウタンパク)が脳全般に蓄積し、脳の神経細胞に障害を与え、脳(大脳)が萎縮する病気と考えられます。



(2) アルツハイマー病の症状と診断

アルツハイマー病は右図のような症状で進行していきます。65才未満の方に発症する「若年性アルツハイマー病」の場合、高齢者の方より進行が早いと言われていきますので、アルツハイマー病の可能性が疑われる場合には早期の受診が望まれます。

初期	物の置き忘れ、約束を忘れる 意欲の低下、うつ状態が生じる
中期	過去・現在ともに記憶があいまいになる 現在の日時や場所などがわからない 電話や炊事などの日常生活動作ができなくなる
末期	言葉が話せなくなる、徘徊する 寝たきりになってしまう

治療と予防

(1) 認知症の治療

認知症を完治できる治療法は残念ながら確立されていませんが、治療を受けずにいると、ますます症状が進行していきます。認知症の治療は正常な身体機能や日常活動を維持しながら、症状の進行をできる限り抑えていくことになります。アルツハイマー病の治療では、主に塩酸ドネペジルという治療薬が処方されます。脳血管障害による認知症の治療ではすぐれた治療薬はありませんが、脳の血流や機能を改善する薬剤が用いられることがあります。

薬以外の治療法としては、脳を活性化させて、症状の進行を抑える運動やレクリエーション(昔のことを思い出しながら話す回想法、絵画や陶芸、切り絵、絵手紙などのアートセラピー)などがあります。

診断と治療は主に精神科で行いますが、最近では「物忘れ外来」などの名称を付けた診療部門を設置して、認知症治療を行う病院があります。

(2) 認知症の予防

高血圧や糖尿病など血管に関わる病気の予防が第一です。また、以下の①～③は予防に効果があると考えられています。

- ①食事=栄養バランスの良い食事をとりましょう。魚(DHA・EPAの摂取)や野菜は予防に効果があると見られています。その他、ビタミンB・C・Eなどの予防効果も研究により解明されています。
- ②運動=ジョギングなど呼吸をしながら行う有酸素運動が効果的です。高齢者の方は軽めの健康体操などを行いましょう。
- ③休養=休養や充分睡眠をとることも予防には大切です。日頃から健康に留意することが大切です。

《皆様の安心と安全のプレイントラスト(専門顧問グループ)》

株式会社ヤシロエージェンシーリミテッド 担当: 八城一浩

〒107-0052 東京都港区赤坂3-1-2 TEL:03-3582-4511