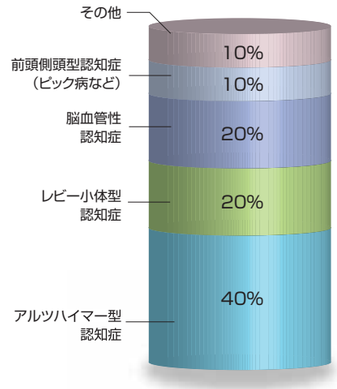
知ることで何かが変わるなら、知っておきたい

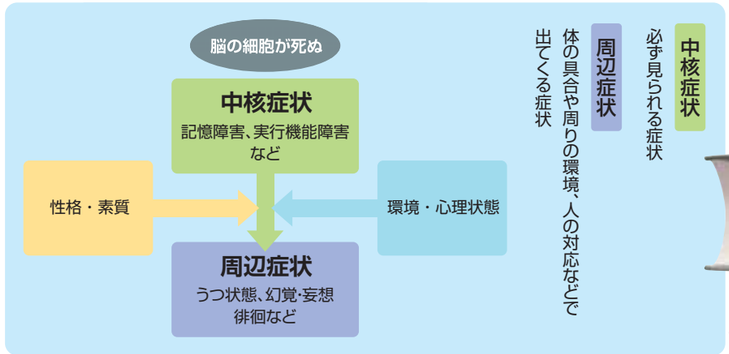
認知症を知る

認知症は脳の病気

認知症とは「成人期にいたる間に発達してきた知能が、なんらかの脳機能障害のために著しく低下し、徐々に自立した生活が困難になる状態」を言います。脳は、人間のあらゆる行動をコントロールしています。その脳がうまく働かなくなると、いろいろな障害が起き、日常生活が難しくなります。認知症も、正常な脳の細胞が減少することで起きる病気です。認知症の症状が出る原因はいくつかあり、現在分かっている原因の割合は左のグラフのとおりです。認知症には、原因によって特有な症状があります。

認知症と言っても、いろいろな種類があります。すなわち、対処法や治療法も違ってきます。だから、早期に発見して治療をすれば、アルツハイマー型なら進行を遅らせ、脳血管性であれば進行を止めることも可能です。原因にあった治療をすることが重要で、そのためにも早期発見が大切です。





主な認知症の種類と特徴

アルツハイマー型認知症

- 神経毒性の強いアミロイドたんぱくが脳に増えて、多くの神経細胞がなくなることで起こる。
- 最初は「ものの名前が出てこない」「同じことを何回も言ったり聞いたりする」などのもの忘れがみられ、時間や場所が分からなくなり、進行すると身の周りのこともできなくなる。
- 比較的、女性に多い。
- 徐々に進行する。

脳血管性認知症

- 脳梗塞、脳出血などの後遺症として発症する。
- 最初の症状はアルツハイマー型と変わらないが、しっかりしているところもある。
- 男性に多い。
- 嚥下（えんげ）障害（食べ物の飲み込みが悪くなる）や歩行障害、言語障害などがみられることがある。
- 生活習慣病をきちんと治療することで発病や進行を抑えられる。

レビー小体型認知症

- 脳の神経細胞にレビー小体が出てきて、神経細胞が壊れ発症する。
- 幻視、かん違い、ぎこちない体の動きなどがみられる。
- 非常に転倒しやすい。
- うつや不安が目立つ。

ピック病

- 脳の前部の神経細胞にピック球が出てきて、神経細胞がなくなり発症する。
- 怒りっぽくなったり、抑制がなくなったりする。
- 40～60代の万引きの20%はピック病。
- 甘い物好き、大食い、盗み食い、異食があり、意味のない動作の繰り返しもみられる。

認知症は「病気」。正しい知識を

県知事も受講した「認知症サポーター養成講座」で説明を行うなど、認知症にとても詳しい先生に、認知症について語ってもらいました。

老化ではなく病気

認知症は「老化」ではなく「病気」なんです。認知症の脳では、神経細胞がどんどんと減って萎縮しています。例えば、「もの盗られ妄想」があっても、病気の症状の1つという理解があれば、ご家族も頭ごなしに怒ることは少なくなります。対応が変わってくれれば、患者さんも落ち着いてきて、問題と感じる行動も減少します。

すべてが認知症とは限らない、早く診断すれば、治ることも

認知症だからとあきらめていても、治療して良くなる場合があります。例えば、甲状腺機能の低下では認知症の症状がでますが、それは血液検査で分かりますし、甲状腺ホルモンを補充することで甲状腺機能が正常化して認知症の症状もなくなります。特に、急に認知症の症状がでた場合は、まずは身体や脳を調べる必要があります。すぐに、かかりつけ医に診察してもらうことが大切です。

本人を思えばこその「早めの診断」

認知症の疑いのある人を、医療機関に連れて行くことはとても難しいと思いますが、とにかく早めに診断してもらうことが重要です。早期診断して早期治療が一番ご本人のためになりますから。

知ることが、予防につながる

認知症は発病する20年前ぐらいから脳の変化が始まっています。したがって、40～60歳の方の「日常生活」が、認知症になるかどうかに関係しています。予防には、4つ重要なことがあり、「人との交流」、適切な「栄養」「睡眠」「運動」です。この年代の方は、多忙な仕事のため、自分の健康や栄養、睡眠などに手が回らないようです。そういう生活が認知症になるリスクを高めます。さらに、現在の20～30歳代の生活を見ると、今よりも若い年齢で認知症になるのではないかと心配です。そういう意味では、中学・高校生に認知症教育をやる必要があると思っています。

認知症はアルツハイマーだけではない

アルツハイマー型認知症は認知症の1つであって、他に脳血管性認知症やレビー小体型認知症、ピック病などがあります。特に、レビー小体型やピック病では、幻視、妄想などの精神症状や、万引き、怒りっぽさ、徘徊などの行動面の問題が出てきます。しかし、これらの2つの認知症がアルツハイマー型認知症と診断されて、アルツハイマー型認知症の進行を遅らせる薬を投与されている場合があり、特にピック病の場合は、その薬によって、イライラが募り、怒りっぽさがさらに悪化して、暴力をふるうこともまれではありません。問題と思われる症状が目立つ場合は、専門の医療機関で診てもらった方がいいと思います。

最後に繰り返しますが、認知症予防には「栄養」「睡眠」「運動」そして「人付き合い」が大切です。仕事に振り回されず、趣味を見つけましょう。

菊池病院
木村武実（きむらたけみ） 臨床研究部長