

高齢者5人に1人が認知症に

「悪玉物質」が年々脳に蓄積 早期発見、治療で進行を抑制

厚生労働省は、認知症の患者数が2025年には700万人になるという推計を発表しました。現在、65歳以上の高齢者のうち、認知症の患者数は7人に1人。これが10年後には5人に1人となる計算です。お年寄りなら誰がなっても不思議ではない認知症について、金沢医科大学病院高齢医学科の大黒正志准教授に聞きました。

【今月の回答者】

おおくろ まさし
大黒 正志

金沢医科大学病院 高齢医学科准教授

- 日本老年医学会評議員
- 日本内科学会
- 日本循環器学会
- 日本睡眠学会
- 日本医師会認定産業医

発症原因は研究途上 薬の服用で進行に差

認知症は、アミロイドβやタウタンパク質と呼ばれる物質が脳に蓄積することによって引き起こされるというわれています。これらのいわば「悪玉物質」が脳の神経細胞を死滅させるのです。アミロイドβなどが蓄積する原因はまだ分かっていません。しかし、病気の進行を抑える薬はでき

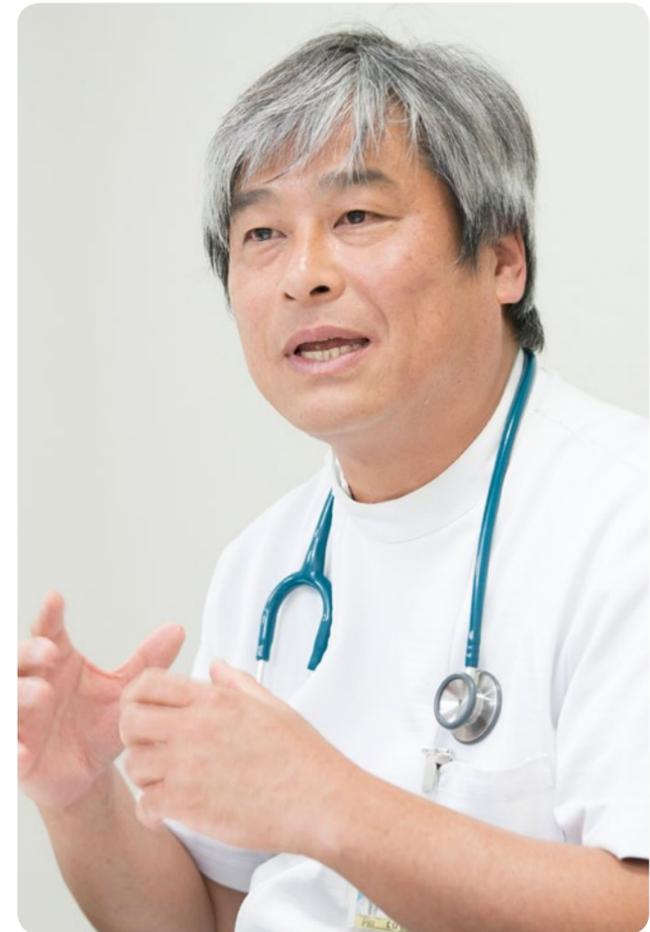
ています。薬を服用している人と使っていない人では、データのにも明らかに症状の進行のスピードが違います。

「認知症は治らない病気だから」といって、病院に行きたがらない人もいますが、それは間違いです。初期の段階で、認知症と分かり、治療を受ければ、現状維持ないし進行を遅らせることができるからです。

「うちの年寄りの言動がこれま

では違う」などおかしいと思われるなら、早く受診すべきです。まだ初期の段階で認知症であることが分かれば、患者さん本人はもちろん家族の皆さんの負担は確実に軽くなります。認知症は早期発見早期治療が何よりも大事です。

認知症の原因であるアミロイドβは、50代前後から脳にたまり始めますが、直ちに認知症の症状が出ることはありません。症状が出てくるのはたまり始めてから20年



から30年後ぐらいです。平均寿命がまだ短い時代、認知症はそんなに多くなかったかもしれない。長寿時代になったからこそ、増えてきた病気といえます。

認知症は、「アルツハイマー型」「脳血管性」「レビー小体型」「前頭側頭型」などのパターンに分けられます。最も多いのがアルツハイマー型です。物忘れから始まるケースが多く、「段取りが立てられない」「これまで飲んでた薬の管理ができなく

なった」などの症状が見られます。

混同しやすい物忘れ 脳の障害で記憶欠落

認知症と混同されやすいのが物忘れです。確かに、年をとると、物忘れが多くなります。ただ、加齢による物忘れと認知症は全く違います。物忘れは何かヒントを与えれば思い出したり、それに近い言葉などが出てきます。認知症は脳の神経細胞、記憶を

つかさどる部分に障害が起き、その思い出すべきこと自体が完全に抜け落ちていくので、いろいろヒントを与えても思い出すことはできません。

認知症の初期症状では、加齢による物忘れとの区別がつきにくいのも確かです。日頃、身近に接しているご家族でもなかなか判断ができないケースがあります。そんな時はあまり考え込まず、早めに病院に行っていたら、診察を受けるのが一番です。

加齢による物忘れであれば、認知症にならないか様子を見ればいいし、もし認知症であっても、直ちに薬を服用すれば進行を抑えることができます。

金沢医科大学病院では、早期の認知症の診断を実施しています。かかりつけのお医者さんを通じて、病院の地域医療連携事務課へ電話（076・218・8219）し、受診日やその日に行うR1（脳血流）検査やMRI（磁気共鳴画像診断装置）の予約をしていただきます。認知症だった場合は薬を決め、患者さんがかかりつけのお医者さんに通うこととなります。

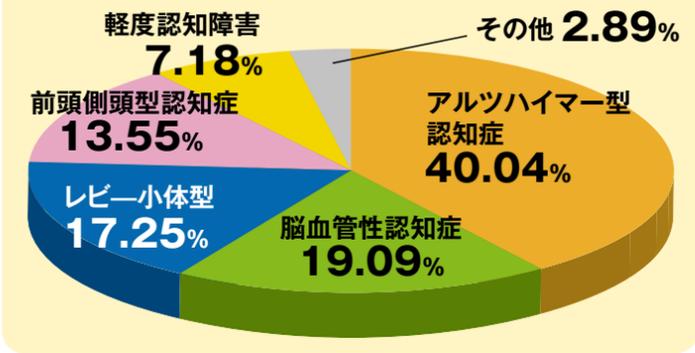
発見が遅れることも 人付き合いを大事に

核家族が進み、おじいちゃんおばあちゃんと若い世代が同居していないケースでは、発見が遅れがちになります。同居していても、子供さんが外に働きに出ていて、お年寄り顔と顔を合わせるのが朝と夜だけの場合、認知症発症のサインを見逃してしまうケースもあります。

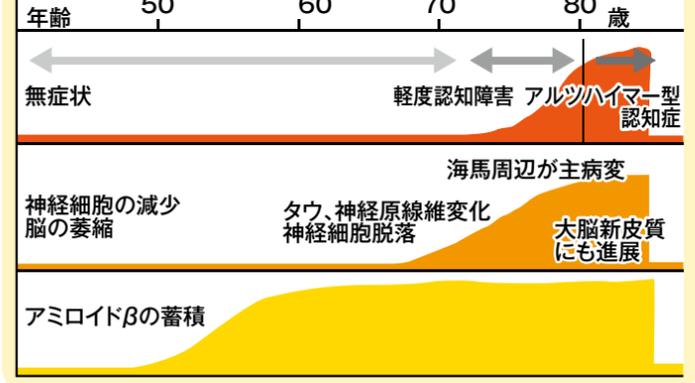
こうしたケースに備え、お年寄りには人付き合いの場を確保することが必要です。友達を数多く持つことによって、「最近、言動がおかしい」と気づいてもらえるからです。自治体などが実施している高齢者向けの体操教室やデイサービスを積極的に利用するのもいいかもしれません。

実際、認知症の予防や進行を遅らせるには、体を動かすことが効果的です。例えば、「認知症に踊りが利く」といわれます。踊ることによって、進行が遅くなったというデータもあるくらいです。金沢は踊りをたしなむ方が多いので、認知症の予防などに役立つ

金沢医科大学病院 高齢医学科における 認知症患者の割合



アルツハイマー型認知症の進み方



アルツハイマー型認知症の主な治療薬

一般名 (商品名)	ドネペジル (アリセプト)	ガランタミン (レミニール)	メマンチン (メマリー)	リバスチグミン (イクセロンパッチ)
作用機序	アセチルコリン エステラーゼ 阻害	アセチルコリン エステラーゼ 阻害およびニ コチン受容体 増強作用	NMDA受容体 アンタゴニスト	アセチルコリン エステラーゼお よびブチリルコ リンエステラー ゼ阻害
アルツハイマー型 認知症の適応症	軽度から高度	軽度および 中等度	中等度および 高度	軽度および 中等度
剤型	錠剤、口腔内崩 壊錠、細粒剤、 ゼリー剤	錠剤、口腔内崩 壊錠、経口服液	錠剤	パッチ剤
投与回数	1日1回	1日2回	1日1回	1日1回
				

かもしれません。踊りだけではなく、散歩でもいいので、毎日、体を動かすように心がければ認知症の予防や進行の抑制に効果があるでしょう。最近では認知症予防の体操も考案されています。

この体操は、「歩きながら手を叩く」といったように、絶えず複数のことを同時に考えさせるよ

**規則正しい睡眠必要
脳を刺激する時間を**

睡眠は、どれだけ寝たかではなく、規則正しいことが重要です。昼間のうたた寝はよくありません。睡眠の質が悪いためです。うたた寝をする分だけ、脳を刺激する時間が減り、しかも脳は休まってい

うにできています。体操といっても、足腰を鍛え、血流を良くするだけではなく、脳を刺激しているわけです。会話も含めて、いつも脳を刺激し、脳の血流をよくすることが認知症の予防には効果があるのです。会話がなると眠くなって寝てばかりになり、脳を刺激する時間がなくなります。そうしたケースが認知症に悪影響を与えます。

脳をきちんと休める昼寝は大丈夫です。ただし、寝過ぎは禁物です。30分以下の昼寝は認知症の発症が5分の1に減るものの、1時間以上だと2倍に増えるともいわれています。

昼寝は遅くとも午後3時までにとってください。それ以降だと、夜、眠れなくなり、質のいい睡眠がとれなくなります。やはり、太陽が出ている間はきちんと起きていて、夜はしっかりと寝るといいう規則性が必要です。昼夜逆転はよくありません。

日々の食事も大事です。例えば、オメガ3脂肪酸が多く含まれる青魚や豆類、野菜、キノコ類、果物です。これらは認知症の予防食といわれています。赤ワインも脳内のアミロイドβの発生を抑える効果があるといわれています。

一方、肉類はよくないようです。言い切れることは難しいのですが、「魚の摂取は認知症を予防するが、肉食は認知症になりやすい」という研究論文もあります。認知症の予防や進行抑制には、糖尿病や高血圧症、脂質異常症、肥満、脳卒中の予防に効果がある食事を心が

認知症の早期発見のための検査を行います

検査内容 ●MMSE(認知症重症度) ●FAST(生活機能障害) ●阿部式BPSDスコア(周辺症状重症度) ●血液検査データ(治療可能な認知症の除外) ●MRI画像および海馬傍回のZスコア(MRIが不可の場合はCT画像) ●脳血流シンチグラム画像およびe-ZISスコア

ご予約・お問い合わせ

金沢医科大学病院地域医療連携事務課

TEL:076-218-8219

FAX:0120-076-286

受診予約 火曜日・金曜日

けるのが重要です。

厚生労働省の発表の通り、10年後、認知症患者は65歳以上の高齢者の5人に1人の割合になると推計されています。しかも、健康な人と認知症の中間の状態にある軽度認知障害の人は現在、400万人いるといわれます。

この数は認知症患者の数と合わせると、「高齢者の4人に1人は認知症またはその予備軍」という割合になります。高齢者なら誰が罹患しても不思議ではない認知症は、早く見つけ、薬の服用をはじめ、日常の運動や睡眠、食事などによって進行を遅らせる努力が必要です。