予防医療ニュース

さぽーと

済生会神奈川県病院　予防医療センター
横浜市神奈川区富家町6－6
TEL　045－432－1117

2024年　9月号

厚生労働省は、2040年には65歳以上の高齢者のうち、およそ3人に1人は認知症か、その前段階の軽度認知障害（MCI）にあると2024年5月に公表しました。認知症の人は、2025年で471万人、2040年には584万人になると推計されています。

そこで、認知症や軽度認知障害（MCI)についての理解を深め、予防と早期発見につなげる手がかりになるよう、認知症について特集します。

主な認知症の種類と特徴

認知症の種類	特徴	症状
アルツハイマー型認知症	『アミロイドβ』というタンパク質が脳に蓄積して神経細胞が減少し、脳の萎縮を進行させる	・物忘れ、最近起きたことや約束を忘れる ・日付や曜日が分からなくなる
レビー小体型認知症	特殊なタンパク質の固まりである『レビー小体』が脳に蓄積する病気	・実際には存在しない人や虫などが見える ・小刻み歩行（パーキンソン症状） ・レム睡眠行動異常（睡眠中に大声を上げる）
前頭側頭型認知症	前頭葉と側頭葉が萎縮する	・65歳未満で発症することが多い。 ・常同行動（毎日同じ服を着たがったり、同じ行動を繰り返す） ・言葉が出にくくなる
血管性認知症	脳の血管が詰まる脳梗塞や脳の血管が破れて出血する脳出血などの脳卒中が原因で起こる。	・後遺症や麻痺、歩行障害、感情失禁など

上記以外にも、甲状腺機能低下やビタミンB1欠乏症、感染症、正常圧水頭症、外傷による慢性硬膜下血腫などでも、認知症に似た症状が出ることがあります。これらの場合は、適切な治療により完治もしくは、症状を軽減させることができます。上記のような認知症であっても、早期に治療を開始することで進行を遅らせたり、症状を緩和することができます。また、ゆとりをもって介護の方針を決めることができるため、早期発見・早期治療が大切です。

認知症はどうやって診断するの？？

認知症の検査や診断は、精神科や脳神経内科、脳神経外科などを受診します。
かかりつけ医がある場合は、まずはかかりつけ医に相談をしましょう。

問診・診察

血液検査

認知症検査

改訂　長谷川式簡易知能評価スケール
など

診察では、気になる症状はどのようなもので、いつから出始めたか、症状が出始めたころに気になるようなきっかけ、病気や事故などはあったか、発見してからこれまで進行・悪化した様子はあるかなどを問診します。また、これまで罹ったことがある病気や現在治療中の病気、服薬中のお薬についてなど情報を準備しておくと良いでしょう。

家族が認知症かも？と思ったら･･･家族がつくった**認知症早期発見**のめやす

もの忘れがひどい

□今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
□同じことを何度も言う・問う・する
□しまい忘れ、置き忘れが増え、いつも探し物をしている
□財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

判断・理解力が衰える

□料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
□新しいことが覚えられない
□話のつじつまが合わない
□テレビ番組の内容が理解できなくなった

時間・場所がわからない

□約束の日時や場所を間違えるようになった
□慣れた道でも迷うことがある

人柄が変わる

□些細なことで怒りっぽくなった
□周りへの気遣いがなくなり頑固になった
□自分の失敗を人のせいにする
□「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた

不安感が強い

□ひとりになるのと怖がったり寂しがったりする
□外出時、持ち物を何度も確かめる
□「頭が変になった」と本人が訴える

意欲がなくなる

□下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
□趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
□ふさぎこんで何をするのも億劫がりいやがる

「家族会」の会員の経験からまとめたものです。医学的な診断基準ではありませんが、暮らしの中での目安として参考にしてください。
いくつかの思い当たることがあれば、一応専門家に相談してみると良いでしょう。

出典：公益社団法人　認知症の人と家族の会

早期発見することで治療や進行を遅らせること、今後の生活の準備ができます。
かかりつけ医や**お住まいの地区**の**地域包括支援センター（地域ケアプラザ）**で相談してみましょう。

神奈川区の地域ケアプラザ

横浜市反町地域ケアプラザ	221-0825 神奈川区反町1-11-2	045-321-8004
横浜市神之木地域ケアプラザ	221-0015 神奈川区神之木町7-1	045-435-2906
横浜市菅田地域ケアプラザ	221-0864 神奈川区菅田町1718-1	045-471-3101
横浜市片倉三枚地域ケアプラザ	221-0862 神奈川区三枚町199-4	045-413-2571
横浜市新子安地域ケアプラザ	221-0013 神奈川区新子安1-2-4	045-423-1701
横浜市沢渡三ツ沢地域ケアプラザ	221-0844 神奈川区沢渡56-1	045-577-8210
横浜市六角橋地域ケアプラザ	221-0802 神奈川区六角橋3-3-13	045-413-3281

受診の時には「以前と様子が違うと思ったときのこと（いつから）」や「普段の生活で困ること」を伝えてみてください。お薬手帳もお持ちください。

認知症の予防について

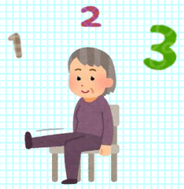
体を動かすことや頭を使うこと、それぞれに認知症予防効果がありますが、これらを組み合わせトレーニングとして取り組むことでさらに効果が高まると言われています。

「コグニサイズ」
　コグニサイズとは国立長寿医療研究センターが開発した「*運動」と「**認知課題」（計算、しりとりなど）を組み合わせた、認知症予防を目的とした取り組みの総称を表した造語です。運動などの適度なストレスは身体面のみならず、脳にも良い効果をもたらします。研究によってコグニサイズは認知機能低下の予防につながることが明らかになっています。

*運動は脈拍が上がり、軽く息がはずむような強度のもの。
**認知課題は時に間違えてしまう程度の難易度のもの。

コグニサイズをやってみよう！！

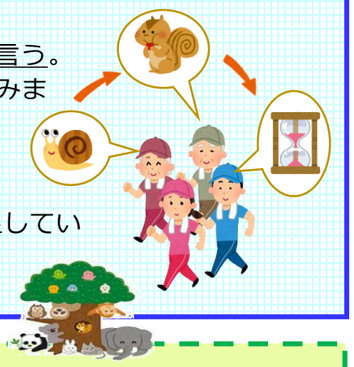
自宅編：１人でできる



1. いすに座り数字を数えながら左右交互に足を上げる。
さらに、３の倍数の時につま先を手でタッチする。
　＊難しければ膝にタッチや手を伸ばすだけでもＯＫです。
　＊床に足を伸ばして座った状態でも同様にできます。

2. 足踏みしながら、３の倍数の時に手をたたく。
　＊慣れてきたら前後へのステップ、左右のステップなど足の動きも入れてみましょう。
　＊前だけ、右だけなどでもＯＫですし、それらを組み合わせて難しくしても良いですね。
　＊数字は３の倍数以外でもやってみるなど、自身で工夫してみてください。

外出編：１人でもグループでもできる



1. ウォーキングをしながら、同じテーマの名前を声に出して次々に言う。
　＊野菜・動物・国の名前、木へんの漢字など毎回テーマを変えてみましょう。

2. ウォーキングをしながらしりとりや計算をする。
　＊計算は100から3を引いていったり、任意の途中の数字から7を足していくなど毎回変えてみましょう。
　＊ウォーキングのコースを変えることも脳への刺激になります。

！！コグニサイズ実施の注意点！！

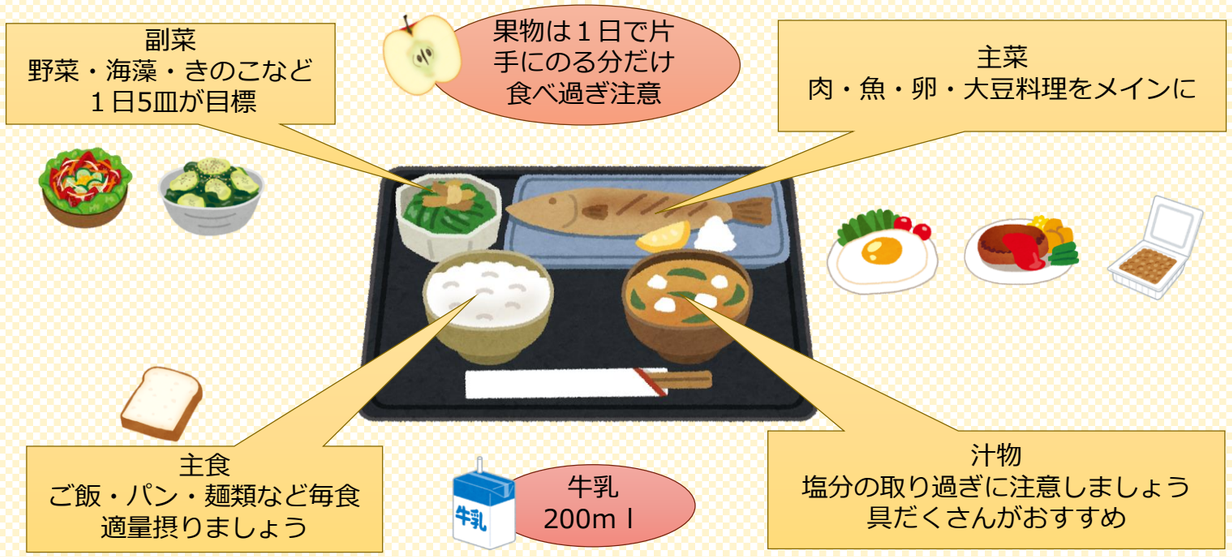
1.ストレッチなど準備体操を行ってから始める。
2.最初は無理せず、少しずつ行う。
　慣れてきたら少し息が上がったり、脈拍が上がったりするくらいの運動を行う。
3.途中水分補給をしながら行う。
4.痛みなど体の不調を感じたら中止する。
5.転倒などのけがに注意する。
6.少しの時間でも毎日継続して行う。
8.間違えなくなったら違うバージョンに取り組む。

！！上達することが目標ではなく、脳への刺激が重要です。
個々の健康状態や運動能力に合わせて、無理せず毎回変化を持たせて取り組むようにしましょう。
みんなで笑いながら楽しく行うことも大切です。

バランスの良い食事のすすめ

　生活習慣病は、認知症を発症しやすくなる可能性があると言われています。適性体重を維持し、バランスの良い食事を心がけ、毎食、主食・主菜・副菜をバランスよく摂りましょう。肥満は、糖尿病や脳卒中などの生活習慣病につながり、低栄養は免疫力や抵抗力が落ちて、風邪をひきやすくなったり、軽い風邪をこじらせて肺炎になるリスクも高くなります。

　また、噛むことは、脳が活性化されると言われています。食べ物を咀嚼すると、咀嚼筋や唇や頬の筋肉、飲み込む時には、舌筋、口蓋筋、舌骨筋群や咽頭の筋肉など多くの筋が連動します。よく噛んで食事を摂ると、脳に多くの情報が送られ、脳の感覚系と運動系の間で様々な情報が飛び交い、脳のあらゆる部分を活性化させます。それにより、認知力の向上や記憶力の強化がみられると言われています。しっかりと意識して噛むことは認知症予防につながると考えられます。歯の調子が悪かったり、入れ歯が合わないとよく噛むことができませんので調整して食事を楽しみましょう。



最近話題の認知症の新薬について

　2023年12月に、保険適応対象となった認知症の新薬レカネマブ（レケンビ®）は、アルツハイマー病による軽度認知障害（MCI)あるいは軽度の認知症の治療薬で、認知症症状の進行抑制が期待される薬です。すでに進行した認知症には適応されません。

　投与を行うためには、いくつか条件があります。アミロイドＰＥＴ、ＭＲＩ等必要な検査および管理が実施可能な医療施設または該当医療施設と連携可能な医療施設と認定されていることが必要です。そこには、アルツハイマー病の病態、診断、治療に関する十分な知識及び経験を有し、本剤のリスク等について十分に管理・説明できる医師がいることも条件になっています。

　患者側の条件は、患者本人及び家族、介護者の安全性に関する内容も踏まえた上でレケンビ®での治療意志が確認されていることや、投与開始１ヶ月以内の期間に認知機能評価ＭＭＳＥスコアや臨床認知症尺度ＣＤＲ全般スコアで条件を満たしていること、さらに、アミロイドＰＥＴ又は脳髄液検査を実施し、アミロイドβ病理を示唆する所見が確認されることです。副作用のリスクも高いのできちんと説明を受けてご希望があれば、精密検査の結果、レケンビ®の投与対象に該当した場合に投与が始められます。レケンビ®は、２週間に１度、点滴注射で投与します。（原則18ヶ月までを目安）投与開始後は、脳の腫れや出血などの副反応が生じる可能性があるため、定期的に脳MRI検査を行います。

済生会神奈川県病院　予防医療センター
〒221-8601　横浜市神奈川区富家町6－6
TEL　045－432－1117(平日9:00-15:00)

ホームページ

済生会神奈川県病院
LINE友だち募集中
次号の発行はこちらでお知らせします