

笑って予防! 楽しくケア!

認知症って何だろう?

笑顔でつき合う認知症



群馬大学大学院保健学研究科 教授 山口 晴保氏

アルツハイマー病の病態解明を目指し30年にわたり研究。認知症の進行を防ぐ脳活性化リハビリテーションに積極的に取り組む。専門はアルツハイマー病の神経病理学や実践医療。日本認知症学会副理事長・専門医、日本認知症ケア学会評議員、日本リハビリテーション医学会専門医。医学博士。

認知症予防の生活習慣と初期症状質問票

部屋から廊下に出た途端に「あれ! 何を取りに出たのだったかな」と頭の中が白くなるのが脳の老化。この“廊下現象”の進行は、なるべく遅くしたほうがよいので、小学校から“**老化**は走るな!”と教えています。脳老化自体は止めることができませんので、そのスピードを遅くすることが脳老化防止であり、認知症予防です。

認知症予防という観点からすれば、長生きしないことが第一です。百歳まで長生きしているのに認知症には絶対にならないという方策はありません。できることは、発症を遅らせることだけです。老化のスピードを遅らせて発症を先送りすることはできますが、長生きしていればいずれは認知症になる可能性が高いのです。

人間は動物です。身体を使うことで脳機能が維持されます。エレベーターを使うと下肢筋力が衰え、洗濯機を使えば腕力が衰え、洋式トイレを使えばしゃがみ立ち機能が低下します。便利な世の中になればなるほど、人間が本来備えていた機能が失われていきます。「身体機能は使われることで維持される」ということは理解されやすいのですが、このような**身体活動は認知機能の維持にも必要**です。

生活習慣が認知症発症に与える影響について、ナイジェリアで生活している黒人と、米国に奴隷として連れてこられた黒人の子孫とを比較した研究があります。米国で生活している黒人は、ナイジェリアの黒人に比べて、糖尿病が10倍、脳卒中が8倍、アルツハイマー型認知症が4倍多いのです。同じ遺伝的背景を持ちながら、飽食・車社会の米国での生活習慣が、アルツハイマー型認知症を4倍にします。**認知症になりたくなかったら、ナイジェリアの生活を見習って、自分の足で歩く、自分の足で食べ物を見つける**、といった生活が有効でしょう。ものぐさで楽な生活をしていることや、おいしい食べ物をたくさん

食べていることが、認知症の危険を高めているのです。

身体を動かすこと、余分なカロリーを取らないこと、ポリフェノールをたくさん取ること、ときどき魚を食べること、さらには、クヨクヨしないで楽しく能天気、などが認知症予防の生活習慣です。

最後に、認知症になると出現する症状を表に示します。このような症状が出てきたら、どのタイミングで受診したらよいのか、目安を示しましょう。家族が客観的に判断して、13項目のうち4項目以上に印が付いたら要注意です。5項目以上付いたら認知症の疑いが高いため、受診を勧めます。本人が付けると、残念ながらあまり当てになりません。本人は認知症になると、低めに付けるからです。一方、うつ病の場合は本人がたくさん付けるのですが、逆に家族はあまり付けません。家族が評価して、おかしいと思ったら受診してください。

表 認知症初期症状 13項目質問票

最近1か月の状態について、日々の生活の様子から判断し、あてはまるものに○を付けてください。

()	同じことを何回も話したり、尋ねたりする
()	置き忘れや、しまい忘れがある
()	出来事の前関係がわからなくなった
()	服装など身の回りに無頓着になった
()	水道栓やドアを閉め忘れたり、後片付けがきちんとできなくなった
()	同時に2つの作業を行うと、1つを忘れる
()	薬を管理してきちんと内服することができなくなった
()	以前はてきぱきとできた家事や作業に手間取るようになった
()	計画を立てられなくなった
()	複雑な話を理解できない
()	興味が薄れ、意欲がなくなり、趣味活動などをやめてしまった
()	前よりも怒りっぽくなったり、疑い深くなった
()	大切な物を盗まれたと言う

※4項目以上印がついたら要注意。早めに受診を。