知っておきたい

認知症のキホン

※ポイント1 誰もがなりうる身近な病気

認知症とは、さまざまな原因で脳の働きが悪くなり、日常生活に支障をきたす病気です。2018年時点で、65歳以上のおよそ7人に1人は認知症で、2025年には高齢者の5人に1人が認知症になると予測されています。認知症はもはや特別な病気ではなく、誰にでも起こりうる身近な病気です。病気を正しく理解することは、ご家族やご自身の認知症の早期発見、適切なケアによる症状の緩和につながります。

認知症と加齢によるもの忘れの違い

○認知症のもの忘れ
- 体験のすべてを忘れる
- ヒントがあっても思い出せない
- 物忘れの自覚がない
- 次第に進行する
- 日常生活を送るのに支障がある

○加齢によるもの忘れ
- 体験の一部を忘れる
- ヒントがあると思い出せる
- 物忘れの自覚がある
- それほど進行しない
- 日常生活を送るのに支障がない

※ポイント2 認知症の主な症状

認知症の症状は、すべての患者さんに起こる「中核症状」と、一部の方に起こる「周辺症状」とがあります。

■中核症状（脳の障害のために起こる基本的な症状）

- <記憶障害> 新しいことを覚えられず、次第に古いことも忘れる
- <見当識障害> 時間や場所、人の顔や関係性などが分からなくなる
- <実行機能障害> ものごとを手順よく実行できなくなる
- <判断力障害> 物事を理解できず、的確な判断・決断ができなくなる
- <言語障害（失語）> 言葉が出ず、会話が難しくなる
- <失行> 麻痺がないのに体がうまく動かせなくなる
- <失認> 見えているものが何か認識できなくなる

■周辺症状（心身のストレスや不安により起こる行動心理症状）

- <暴言・暴力> 大きな声を出したり、乱暴な行為をする
- <徘徊> 一人でどこかへ出かけて家に帰れなくなる
- <幻覚> 実際に存在しないものがリアルに見える
- <妄想>「ものを盗まれた」「浮気された」などと訴える
- <睡眠障害> 夜、眠れなくて歩き回る
- <不安・焦燥> 不安げな様子を見せたり、すぐにイライラする
- <うつ状態> 何に対しても意欲がわかない
- <せん妄> 軽い意識障害。幻覚や興奮、不安などが急に起こる
- <異食> 食品以外のものを口に入れる
- <過食> 食事をしたことを忘れて食べ過ぎる
- <不潔行為> 便をいじって壁にこすりつける 等
- <介護への抵抗> 入浴や衣服の着脱の拒否 等
- <多弁・多動> 不必要にしゃべったり、動き回ったりする

“周辺症状”は、周囲の適切な対応によって軽減することが期待できます。

まずは認知症を正しく知りましょう！

精神科 主任部長
宮本 光一郎（みやもと こういちろう）
日本認知症学会専門医・指導医

※ポイント3 認知症の主な種類

①②③の認知症が、全体の約80%を占めます。

種類別

認知症の原因疾患によって食事の困難もさまざま…

①アルツハイマー型認知症

脳内にたまった異常なたんぱく質により、神経細胞が破壊され、脳が萎縮する病気。

症状

初期段階でにおいがわからなくなる。もの忘れから始まり、やがて時間や場所の感覚がなくなる。最近のことを思い出せない。「財布を盗まれた」などの妄想が見られる。

②血管性認知症

脳こうそくや脳出血によって、脳内の細胞が死んでしまう病気。

症状

手足のまひ、感情コントロール力の低下など、ダメージを受けた部分によって症状が異なる。できることとできないことの差が大きい。

③レビー小体型認知症

脳の神経細胞内にたまった特殊なたんぱく質により、神経細胞が破壊されておこる病気。

症状

手足が震え、筋肉がこわばる。現実にはないものが見える。寝ている時に大声を出したり、暴れたりする。一日の中でも症状の変化が見られる。

④前頭側頭葉型認知症

脳の前頭葉や側頭葉で神経細胞が減少して脳が萎縮する病気。

症状

感情の抑制がきかなくなる。毎回同じ行動を繰り返す。食習慣に変化が見られる。

もしかしたら認知症かも？ 日常生活にこんな変化はありませんか？

- □ つい最近のことをよく忘れるようになった
- □ 時間や曜日を何度も聞くようになった
- □ 大事なものをよくなくすようになった
- □ 簡単なことをすぐに決められなくなった
- □ 料理の味付けが変わったり、レパートリーが少なくなった
- □ 外出を嫌がるようになった
- □ 財布の中に小銭が増えた
- □ 些細なことでイライラしたり、怒りっぽくなった
- □ 予定の時間に合わせて準備ができなくなった
- □ 立方体を描けなくなった

認知機能が低下する原因はさまざま。根本的な治療法はないと思われがちな認知症ですが、薬や外科的な治療によって治るものもあります。カギとなるのは早期発見・早期治療です。気になる症状が見られる場合は早めに医療機関に相談しましょう。

徳山中央病院の精神科について

「物忘れがひどくなった」「最近、家族の言動がおかしい」…そんなときは当院の物忘れ外来にご相談ください。

外来（物忘れ外来）では、患者さんの身体症状をスクリーニングした上で、認知症かどうかを判定します。認知症であれば、さらに各種認知症の鑑別へ進みます。問診による病歴聴取、神経心理検査、必要に応じて血液検査、頭部MRI、各種シンチグラフィーなどを追加します。

往診（リエゾン精神科）は、各身体科病棟、附属老人保健施設に入院（入所）しておられる方が対象です。不安、不眠、抑うつ、せん妄が主ですが、統合失調症、双極性障害、うつ病等の患者さんもおられます。

昨年からは「認知症カフェ」も始めました。認知症のご家族をもつ方の情報交換、孤立感の解消などに利用していただけたらと思っています。

お気軽にご相談ください！