

気づいて！認知症のサイン

認知症とは

認知症とは、何らかの病気によって脳の神経細胞が傷つき死滅するために、「記憶障害」などの症状が現れて日常生活に支障を来す状態のことです。物忘れは加齢でも増えてきますが、加齢による物忘れと認知症による記憶障害は異なります。

加齢による物忘れでは、「食事をしたことは覚えているが、何を食べたかを思い出せない」というように、体験したことの一部を忘れますが、時間や場所などは問題なくわかります。日常生活に支障はほとんどありません。

一方、認知症による記憶障害では、新しい記憶がすっぱり抜け落ち、体験したことそのものを忘れてしまいます。例えば、食事をしたこと自体を覚えておらず、忘れているという自覚もありません。最近の出来事から忘れてしまうため、同じことを周囲の人に何度も繰り返し聞いてしまうなどして、日常生活にも支障を来します。

認知症の原因となる病気はさまざま原因によって認知症のタイプも異なります。代表的なタイプは次の4つです。

アルツハイマー型 認知症

最も多いタイプの認知症です。脳にたんぱく質でできた老廃物がたまり、神経細胞が死滅して脳が委縮していきます。すると、前述のような記憶障害や、生活動作の障害などが現れます。また、記憶があいまいなときには、患者さんは取り繕ってごまかそうとすることもあります。

血管性認知症

脳梗塞や脳出血など、脳卒中が原因で起こります。活気がなくなったり、歩く・食べるなどの動作が緩慢になったりします。糖尿病や高血圧などの生活習慣病や肥満、心臓病などがあると、脳卒中を発症しやすく、血管性認知症が起こる危険性が高くなります。

レビー小体型認知症

「レビー小体」という異常なたんぱく質の塊が、脳の神経細胞を壊すことで起こります。実際にはないものが見える「幻視」や、睡眠中に大声を出したりする「レム期睡眠行動異常症」などが現れます。

前頭側頭型認知症

脳の前頭葉や側頭葉の神経細胞が死滅するために起こります。社会に適応するために本能を抑制する部位が障害されるため、交通違反や万引きなどを繰り返すことがあります。

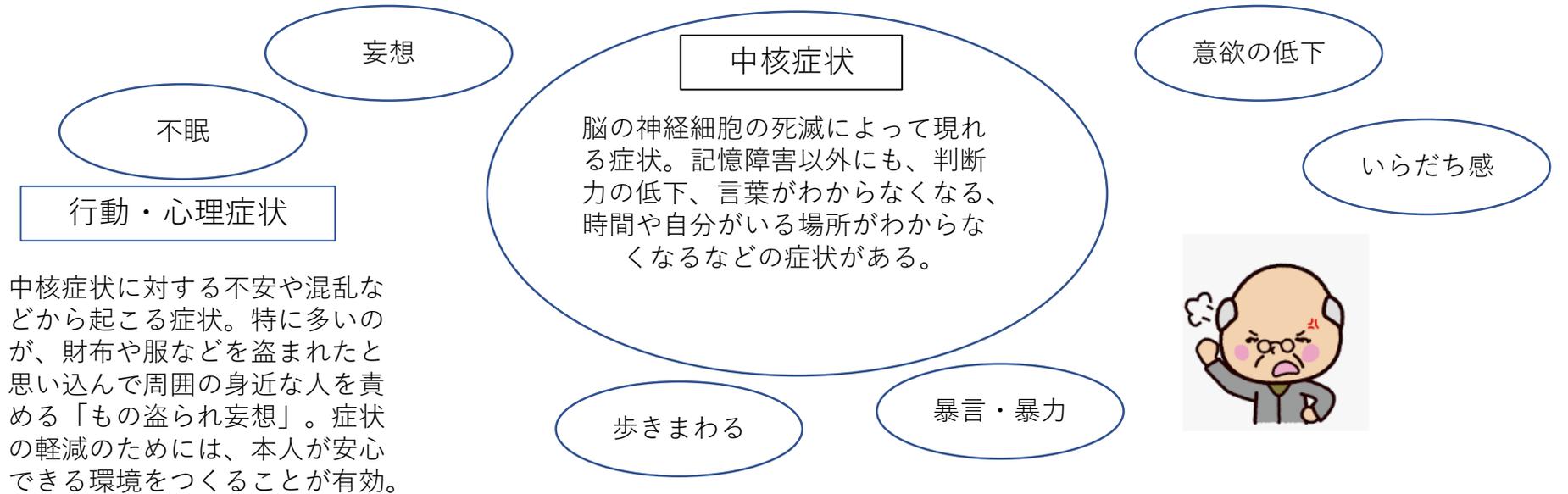
このほかにも、認知症にはさまざまなタイプがあります。タイプに合った対処を行うことにより、症状を軽減したり、進行を遅らせることができます。

知っておきたい症状

認知症で最初に現れることの多い症状は、記憶障害です。しかし、認知症では記憶力や理解力、判断力などの認知機能が低下していくため、記憶障害のほかにもさまざまな症状が現れます。

認知症の症状は脳の神経細胞の死滅によって起こる中核症状と、中核症状に関連して現れる行動・心理症状に大きく分けられます。これらの症状を知っておくと、認知症の早期発見につながりやすくなります。また、例えば「財布を盗まれたと身近な人を疑う」「以前は興味があったことに興味を示さなくなる」「怒りっぽくなった」など、本人や周りの人が“おかしい”と感じた場合は、早めに医師に相談することが大切です。

認知症の症状



中核症状に対する不安や混乱などから起こる症状。特に多いのが、財布や服などを盗まれたと思い込んで周囲の身近な人を責める「もの盗られ妄想」。症状の軽減のためには、本人が安心できる環境をつくるのが有効。

認知症の“一歩手前”の「MCI」

認知症は、突然発症するわけではありません。多くの認知症は、長い年月をかけて徐々に進行していきます。発症する前には軽度認知障害（MCI）と呼ばれる段階があります。MCIは、いわば認知症の“一歩手前”の状態です。まだ認知症ではないため、認知機能が低下していても日常生活に大きな支障はありません。

MCIのある人の約半数は、数年のうちに認知症に移行すると考えられています。しかし、残りの半数は、MCIの状態を保ち続けたり、正常な状態に戻ることもあるといわれています。認知症を根治するのは困難でも、MCIの段階で適切に対処することで認知症への移行を防げる可能性があるのです。

ただし、本人や周りの人がMCIの段階で気付くのは、簡単なことではありません。記憶障害があっても、症状が軽度のうちは年のせいだと考え、受診するのが遅れることがあります。特にアルツハイマー型認知症では、本人が記憶障害をごまかそうと取り繕う傾向があるので、気付くのが遅れてしまう場合があります。

MCIの前段階について

MCIの前段階として、「空回り脳」という状態があります。たとえば会話の途中で人や場所の名前がすぐにでてこなくて、「あれ」「それ」「これ」「あの人」などの代名詞が増えてきたら、脳の空回りが始まっていると考えてよいでしょう。人や場所の名前など、何かを思い出そうとするとき、『思い出せ』という指令が脳内を走ります。その指令が脳の中の目的地にきちんと達して、記憶を取り出すことができれば、人や場所の名前はスッとでてきます。しかし脳が空回りし始めると、指令がうまく走らなかったり、指令が別の場所へ行ったりして、固有名詞などを思い出せず、『あれ』『それ』という言葉が増えてしまうのです。

一番いけないのは、何もせずに放置すること

脳の空回りは老化現象なので、多かれ少なかれ、どんな人でも経験します。しかし、その頻度がどんどん高まっていくような場合は要注意！「空回り脳」を放っておくと、MCIに進んでしまうこともあります。空回り脳のすべてがMCIや認知症につながるわけではありませんが、空回り脳がMCIの入り口ということも十分あります。また空回り脳になると注意力や物事の手順を考える段取り力も落ちてきます。脳の空回り度が気になる人は次ページのシートでチェックしてみましょう。その結果、MCIの心配がある人は、年のため、もの忘れ外来などを受診しましょう。また今は単なる「空回り脳」だとしても、油断は禁物です。

できるだけ脳にいい生活を心がけましょう。一番いけないのは脳の空回りが始まっているのに、放置することです。「空回り脳」やMCIの段階で自分の変化に気づき、ぜひ適切な対処をして認知症予防を心がけましょう。

「空回り脳」 & MCI チェックシート

- 1 今、何をしようとしていたか思い出せない
- 2 同じことを何度も言ったり尋ねたりする
- 3 人と会う約束を忘れたことがある
- 4 探し物が増えている
- 5 何かやろうとしても「まあいいか」「面倒」だと思ってしまう
- 6 長年の趣味を楽しめなくなってきた
- 7 外出することが減った
- 8 段取りが下手になった
- 9 レジで会計するとき小銭が使えない
- 10 今日の日付が言えない

「3・5・6・7・9」のいずれかを「はい」と答えた人

→MCIの可能性あり

以前はMCIは認知機能のうち、記憶力が衰えた状態だと考えられていました。しかし、さまざまな研究から、MCIになると記憶力だけでなく、意欲、集中力、注意力がなくなることが判明。そのため、何かをやろうと思っても、なかなか実行に移せなくなってきました。

「1・2・4・8」のいずれかを「はい」と答えた人

→通常の老化「空回り脳」の可能性あり

1・2・4・8はMCIになっていなくても、40~50代以上になれば誰にでも表れてくる症状。生理的な老化現象の範囲で病気ではありませんが、脳が円滑に働いていない証拠です。「空回り脳」→MCI→認知症と進行することもあるので、この段階から脳にいい刺激を与える生活を心がけましょう

「10」を「はい」と答えた人

→どちらの可能性もあり

加齢に伴う現象の「空回り脳」からMCIに進行させないために、MCIから認知症に進行させないために、心がけたい日常生活のコツ

①運動 有酸素運動、筋トレ、ストレッチなどを2日に一度、1回30分以上を目標に

ウォーキング、ジョギング、水泳、エアロビクス、サイクリングなどの有酸素運動は、集中力や注意力を司る前頭葉の血流をよくするので、認知症予防に効果的だという報告があります。筋トレやストレッチなどの運動もおすすめです。どのタイプの運動でも2日に一度以上、1回30分以上するようにしましょう。

②知的好奇心 趣味を通じて他人と交流したり体を動かしたり

楽器を弾く、絵を描く、ガーデニングを楽しむ、カラオケに行くなど、ぜひ趣味をもちましょう。趣味を楽しむ中でたくさんの人と交流することもできるので、「社会脳」が自然と鍛えられます。また体を動かす機会も増えるでしょう。

③「面倒くさい」に注意 前頭葉の働きが衰えると「まあ、いいか」が増える

「趣味で茶道を習ってきたけど、最近は面倒くさくてお稽古も休みがち」「夕ご飯の献立を考えるのが億劫で最近同じおかずばかり」など、「面倒くさい」と思うことが増えてきたら危険！面倒くさい、わずらわしいと感じる、何かをやるうと思ってもいざ実行しようとする、まあいいかと先延ばしにしてしまうのは、集中力や意欲に関係する前頭前野の機能が低下してきたからです。

④脳トレ やるなら短期記憶を鍛えるトレーニングを

MCIや認知症になっても、昔の記憶を引っ張り出すことはできます。衰えるのは「今、見て覚えたものを、思い出す」という短期記憶。そのため、「今日の日付がわからない」「どこにものを置いたか忘れる」などの症状が表れるのです。脳トレは短期記憶を鍛えるものがおすすめです。

MCI予防&改善のポイントは「社会脳」

社会脳を鍛えることは非常に重要で、進行予防に有効です。「社会脳」とは、人間が円滑に社会生活を送っていくために働く脳のことです。記憶力や注意力なども「社会脳」を構成する要素の一つです。

社会脳を鍛える一番の方法は、他人とおしゃべりすることです。相手とスムーズに会話をするためには、背景や人柄など、その人についてパーソナルデータをきちんと記憶している必要があります。また、相手の話す言葉を正しく理解する、表情や態度、声のトーンなどから相手の微妙なニュアンスを読み取るなど、おしゃべりをしているとき、脳は活発に働いています。その他、趣味をもつ、効果的な脳トレなど楽しみながら試してみてください。認知症予防にいいといわれることはいろいろありますが、楽しみながら継続することが大切です。運動など社会脳を鍛える生活を習慣化しましょう。

早く見つけるためにできること

MCIや認知症を早期の段階で見つけるためには、健康について気軽に相談できるかかりつけ医をもつことも大切です。

記憶障害が現れると、例えば、ふだん使っている薬なのに、きちんと服用できなくなることがあります。かかりつけ医はそのような変化に気づきやすく、必要に応じて認知症の専門医を紹介してくれます。