



病気ではないもの忘れと認知症の違い 病気? 老化?

認知症の初期症状で最も多いのがもの忘れですが、加齢によるもの忘れと認知症は違います。



もの忘れ

経験したことの一部を思い出せない



- 何を食べたか思い出せない
- うっかり約束を忘れてしまうことがある
- 外出先での行為や出来事の一部が思い出せない
- もの忘れをしても、ヒントがあれば思い出せる

認知症

経験したこと自体の記憶がない



- 食事したこと自体を忘れる
- 約束したこと自体が記憶にない
- 外出したこと自体を思い出せない
- 自分が忘れてしまったことを自覚できず、周りの人のせいにする

認知症の症状

認知症の症状は、「中核症状」と「周辺症状」の2つに大別されますが、その原因となる病気によって多少の違いはあるものの、様々な症状がでてきます。

▶中核症状

記憶力障害

見当識障害

- 今居る場所や月日がわからない

実行力障害

- いくつかの作業を順序立てて行うことが困難
- 料理や洗濯がきちんとできなくなる



▶周辺症状

徘徊

- 家がわからなくなったり、自分がどこにいるかわからない



興奮・暴力

- 認知症が進行すると大声で叫んだり、ヒトをのしるなどがみられる



妄想

- 財布を盗られたなど(自分でしまったことを忘れ、盗られたと思い込む)

知これだけはおきたい 認知症のこと

監修

千葉市医師会認知症研究会

武村

和夫 医師



認知症といえば、治らない病気と考えられていましたが、最近では、認知症治療薬を服用することにより、かなり改善できるようになりました。

さらに、早期に治療を開始することで、より効果的に進行を遅らせたり、程度を軽くできることがわかっていきます。

■そもそも「認知症」とは!?

認知症とは、様々な原因により脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったために障害が起り、生活する上で支障が出ている状態(およそ6ヶ月以上)を指します。

つまり、認知症とは病気の名前ではなく、症状の名前です。

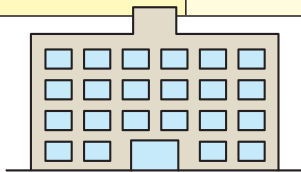
そして認知症には必ず、その原因となる病気があります。

最も多いのが、アルツハイマー病、レビー小体病、前頭側頭葉変

認知症の原因となる主な病気

認知症の原因になる病気はいろいろありますが、それぞれに応じた治療を受けることにより、かなりの改善が期待できます。

進行を遅らせる治療を行う	アルツハイマー型認知症	<ul style="list-style-type: none"> ・脳の神経細胞が減って脳が徐々に委縮し、その結果、知力がだんだん低下していく。ゆっくり進行するため、いつ頃から発症したのかわからないことも多い。 ・初期の場合は、薬の服用によって症状の進行を遅らせることができる。
	レビー小体型認知症	<ul style="list-style-type: none"> ・レビー小体という異常なタンパクが脳に蓄積してしまう病気。 ・小刻みで前かがみの歩行や身体全体の動きが悪くなるパーキンソン症状と認知症の症状が同時に現れ、幻覚を伴う。
	前頭側頭型認知症(ピック病)	<ul style="list-style-type: none"> ・初期では記憶障害や認知機能の障害がきわめて軽く、人格障害が前面に出て、人が変わったように奇妙な行動を繰り返すのが特徴。
原因となる病気を治療する	脳血管性認知症	<ul style="list-style-type: none"> ・脳梗塞や脳出血など、脳血管障害によって起こる認知症。 ・初期症状として、記憶障害のほかに、頭痛、めまいなどの多彩な自覚症状が現れる。 ・脳血管障害の再発予防を行うことで、症状の改善や進行の抑制、認知症予防が期待できる。
	甲状腺機能低下症	<ul style="list-style-type: none"> ・甲状腺ホルモン分泌量が不足し、体の活動力が低下する病気。 ・居眠り、無気力、記憶障害などが目立つ。 ・甲状腺ホルモンの補充により改善する。
早期発見により脳外科の手術で治る	正常圧水頭症	<ul style="list-style-type: none"> ・脳脊髄液が脳室にたまり、脳が圧迫されることによって起こる認知症。歩行障害や尿失禁がみられる。 ・シャント手術により改善できる。(※発病から長時間経過した場合は難しい)
	慢性硬膜下血腫	<ul style="list-style-type: none"> ・頭を強く打ったあとで、脳を包む硬膜の下に血腫ができる病気。 ・血腫が脳を圧迫するため認知症が起こり、症状の進行の早さが特徴。 ・血腫吸引手術により改善できる。



原因となっている病気を早くつきとめ、適切な治療を早く始めるほど、その後の本人の辛さや家族の負担を軽減できます。



性症など、脳の神経細胞がゆっくりと死んでいく「変性性認知症」と呼ばれる病気です。

次に多いのは、脳卒中(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血)が原因で認知障害を起こす「脳血管性認知症」です。

その他、脳の細胞を破壊する様々な病気や外傷が認知症の原因となり得ます。

■早期発見・治療が大切な理由

認知症では、早期の発見と治療が非常に大切です。

アルツハイマー病には、進行がある程度遅らせることができる薬があり、早く使い始めることが効果的といわれています。

脳血管性認知症では、生活習慣病である高血圧や糖尿病、高脂血症を治療し、血管を詰まらせないようにすることが、認知症予防と悪化の抑制につながります。

さらに、正常圧水頭症や慢性硬膜下血腫が原因の認知症では、適切な治療によって症状を顕著に改善できる可能性があります。

改善の機会を逃がさないために

認知症の予防法

生活習慣を正しく見直すことは、病気の進行を遅らせたり認知症の予防に有効だといわれています。

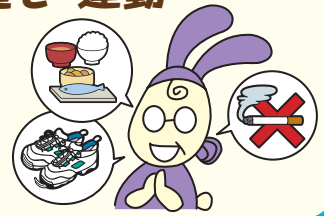
最近の報告では、高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病の方は、アルツハイマー型認知症になりやすく、さらに進行も早いとされています。

また、乱れた食生活や喫煙などは脳血管性認知症の原因でもあるので、今一度見直してみてください。

1. 規則正しい生活リズム—早寝・早起き・運動

2. 腹八分目・バランスの良い食事

3. たばこは吸わない



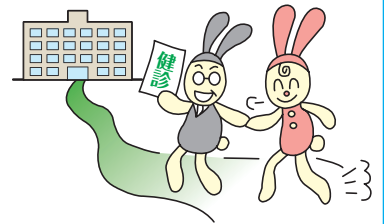
診断の方法

家族の様子が変わった際、ご本人が嫌がり、病院へ出向くことが困難な場合があります。

病院へ連れて行く方法として、「定期健診(健康診断)をしよう!」と誘ってみてください。

あらかじめ、かかりつけ医には「認知症診察」のことを話しておき、医師から患者へ「認知症の検診もしておきましょう」と伝える方法がスムーズな方法かと思えます。

◎**診断の方法:通常、「問診」「身体診察」「認知機能テスト」「他検査(脳の検査や血液検査など)」**



規則正しい生活が
肝心だピッ!



病院へ行く場合は、ご本人の
プライドが傷つかないよう配
慮してください!

も、早めの受診が大切です。

■まずは迷わずかかりつけ医へ

千葉県医師会では、専門医以外の医師でも認知症の診療ができるように、数年前より、内科・整形外科等の開業医を対象に、認知症の診療についての研修を行ってまいりました。

ご家族の中に認知症が疑われる方がいらっしゃる時は、何科であるかに関わらず、まずはかかりつけ医に相談して下さい。

ほとんどの認知症の患者さんは、かかりつけ医で診療していたことが可能です。

診断が困難な患者さんや、攻撃的な行動や幻覚・妄想が激しい場合は、かかりつけ医から専門医を紹介してもらうこともできます。

■専門家と共に、より良い介護を

認知症の高齢者が良い老後を過ごすためには、医師による適切な薬物治療が重要ですが、それと同じくらい重要なのが、より良い介護をすることです。

介護の相談は、地域包括セン

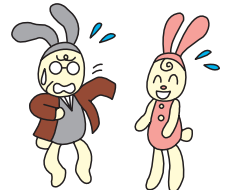
家族はどうすればいい? 認知症の方との接し方

認知症になれば何もわからなくなるわけではなく、誰より一番辛いのは本人です。

安心できれば落ち着きを取り戻し、トラブルも減らせます。認知症の方の「自尊心(プライド)を尊重すること」を忘れないよう心がけましょう。

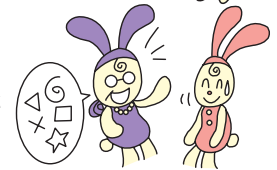
●本人のペースに合わせる

特に、食事、排泄、入浴、更衣などの場面では、相手のペースに合わせた援助が必要です。自分でやろうとしている時は、見守って待ちましょう。



●話を受け入れ、叱らない、否定しない

危険性を伴わない状況であれば、間違った行動をとっても、叱らない、否定しない、訂正しないことを心がけましょう。説得しようとせず、いったん受けとめることがポイントです。



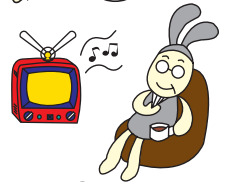
●話す時はゆっくりと、わかりやすく

話す時は、近寄って、ゆっくりとわかりやすい言葉で話しましょう。一度にたくさんの事を話したり、話が長いと混乱をまねくため、簡単な内容を一つずつ伝えると良いでしょう。



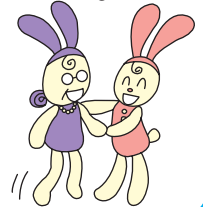
●安心・リラックスできる環境を整える

環境の急な変化を避け、本人が好きなテレビや音楽をかけるなど、安心できる環境を整えましょう。介護者が忙しく動き回ること、落ち着きを失う事もあるため、注意しましょう。



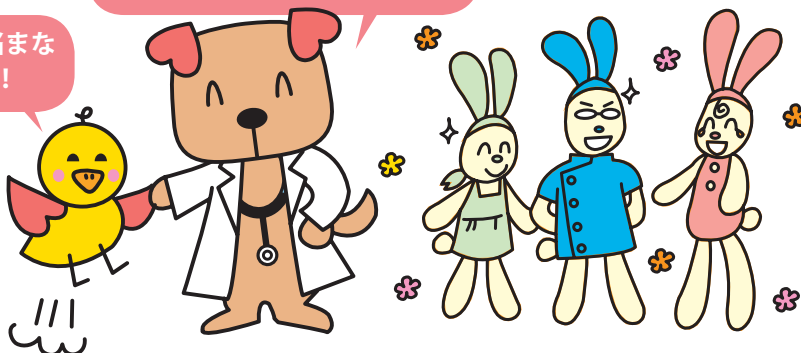
●スキンシップも大切に

声かけだけでなく、手を握ったり、肩を抱いたり、背をさするなど、スキンシップによるコミュニケーションも心がけましょう。本人の不安や孤独感を軽減します。



認知症の方が安心して暮らすためには、介護する家族の健康と笑顔が必要です。

一人で悩まないでピッ!



ターや保健センター、また、認知症患者を介護する「家族の会」や介護施設等々で受けられます。
一人で抱えこまずに、介護の手助けをしてもらえる専門家や仲間のサポートを受けましょう。