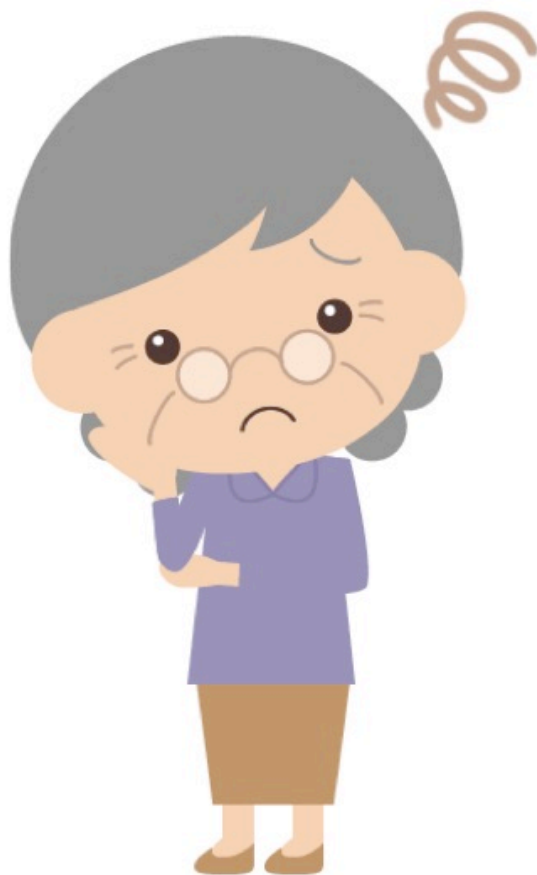


もの忘れが気になった時

絆塾

身近な医療を考える



2016年9月4日

山手公民館西郡分館(公正館)

あさのクリニック

浅野直

今日のお話

1. **なぜ 認知症？**

2. 認知症あれこれ

3. もの忘れが気になったとき

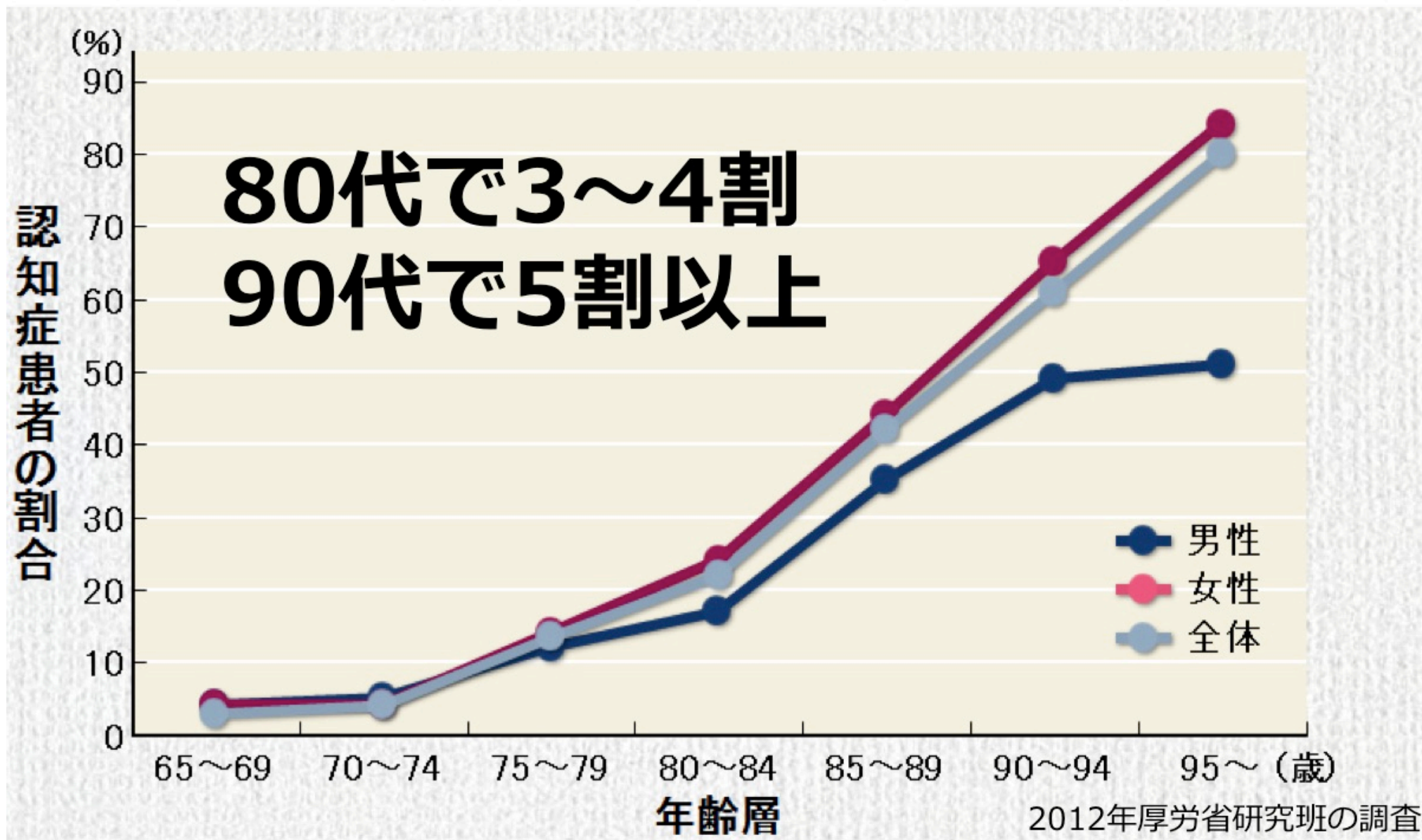


認知症

どんな病気？

2012年の調査では・・・

認知症高齢者数は推計で**462**万人！



今日のお話

1. なぜ 認知症？

2. 認知症あれこれ

3. もの忘れが気になったとき



認知症の定義

■ 認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったためにさまざまな障害が起こり、生活する上で支障が出ている状態(およそ6カ月以上継続)を指します。

(厚生労働省ホームページより)

加齢に伴うもの忘れと認知症のもの忘れ

加齢に伴うもの忘れ	認知症のもの忘れ
体験の一部を忘れる	体験の全体を忘れる
記憶障害のみがみられる	記憶障害に加えて 判断の障害や実行機能障害がある
もの忘れを自覚している	もの忘れの自覚に乏しい
探し物も努力して見つけようとする	探し物も誰かが盗ったということがある
見当識障害はみられない	見当識障害がみられる
取り繕いはみられない	しばしば取り繕いがみられる
日常生活に支障はない	日常生活に支障をきたす
きわめて徐々にしか進行しない	進行性である

認知症を起こしうる病気の種類

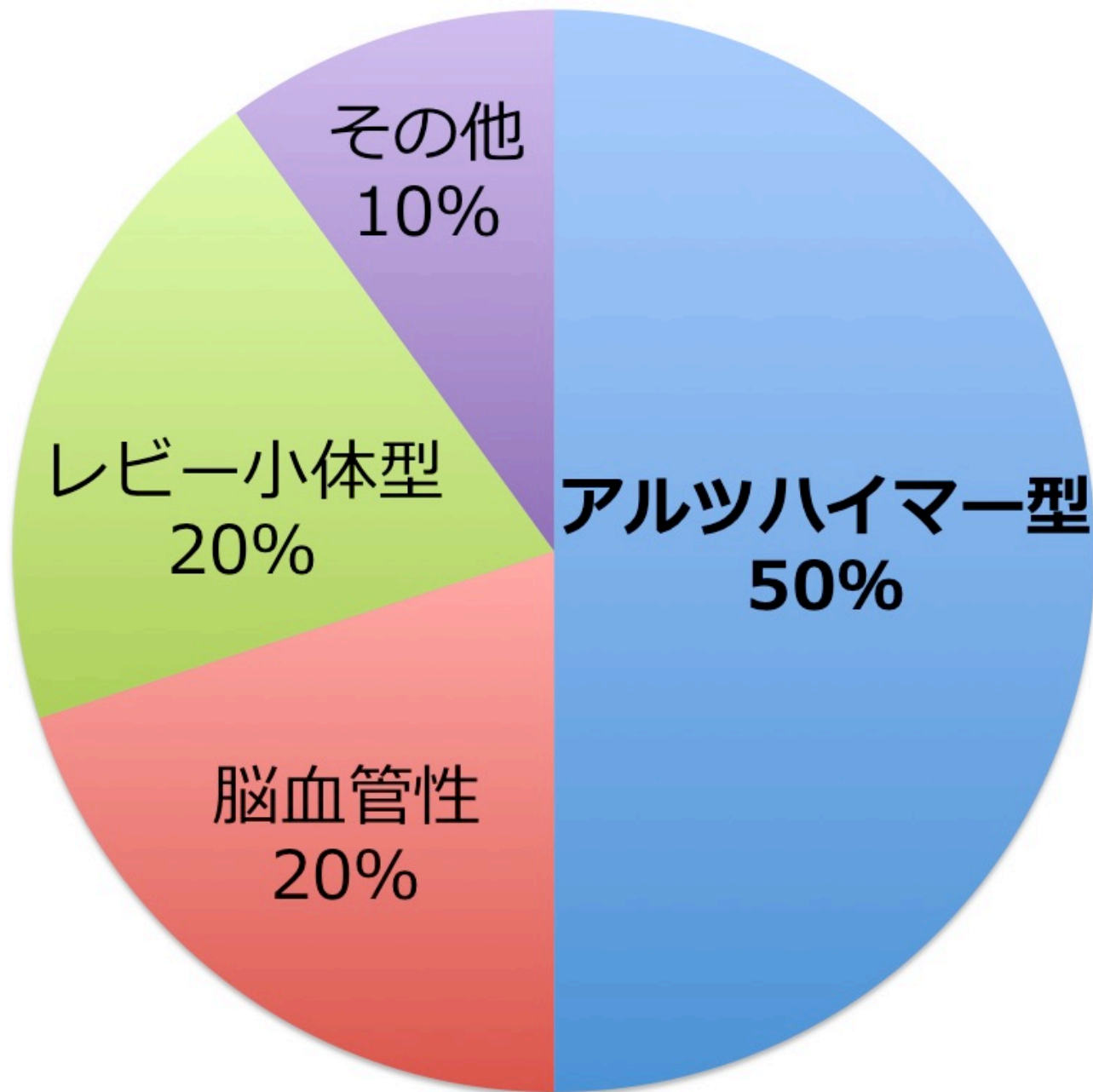
主に脳が変性する
進行性の認知症

- アルツハイマー型認知症
- 血管性認知症
- レビー小体型認知症
- 前頭側頭葉変性症
- その他

原因の除去により
改善の可能性が
ある認知症

- 甲状腺機能低下症
- 慢性硬膜下血腫
- 正常圧水頭症
- ビタミン欠乏症
- うつ その他

認知症の割合



認知症と言っても・・・

- 物の忘れの症状

覚えられない、いつものことが出来ない→中核症状

怒りっぽい、幻覚や妄想→行動心理症状

- 物の忘れのタイプ

忘れっぽい人

幻覚や妄想が強い人

体の動きがスムーズでなくなった人

極端に怒りっぽい人

言葉がわからない人

最近急に進んだ・・・ など



認知症と言っても・・・

- 物の忘れの症状

覚えられない、いつものことが出来ない→**中核症状**

怒りっぽい、幻覚や妄想→**行動・心理症状**



認知症と言っても・・・

- もの忘れのタイプ

忘れっぽい人

幻覚や妄想が強い人

体の動きがスムーズでなくなった人

極端に怒りっぽい人

言葉がわからない人

最近急に進んだ・・・ など

治療や対応が違う

記憶が保てない（アルツ）

- もの忘れのタイプ

忘れっぽい人

幻覚や妄想が強い人
体の動きがスムーズで
極端に怒りっぽい人
言葉がわからない人
最近急に進んだ・・・



リアルな幻視（レビー）

- もの忘れのタイプ

忘れっぽい人

幻覚や妄想が強い人

体の動きがスムーズでなくなった人

極端に怒りっぽい人

言葉がわからない人

最近急に進んだ・・・ など



始まる、さあ

なうあ

時計……

あ出おにこのほ

なにを早くしているのよ！

キクー
タク

極端に怒りっぽい (ピック)

- 物の忘れのタイプ

忘れっぽい人

幻覚や妄想が強い人

体の動きがスムーズでなくなった人

極端に怒りっぽい人

言葉がわからない人

最近急に進んだ・・・ など



言葉が理解できない人 (意味性)

- 物の忘れのタイプ

忘れっぽい人

幻覚や妄想が強い人

体の動きがスムーズでなくなった人

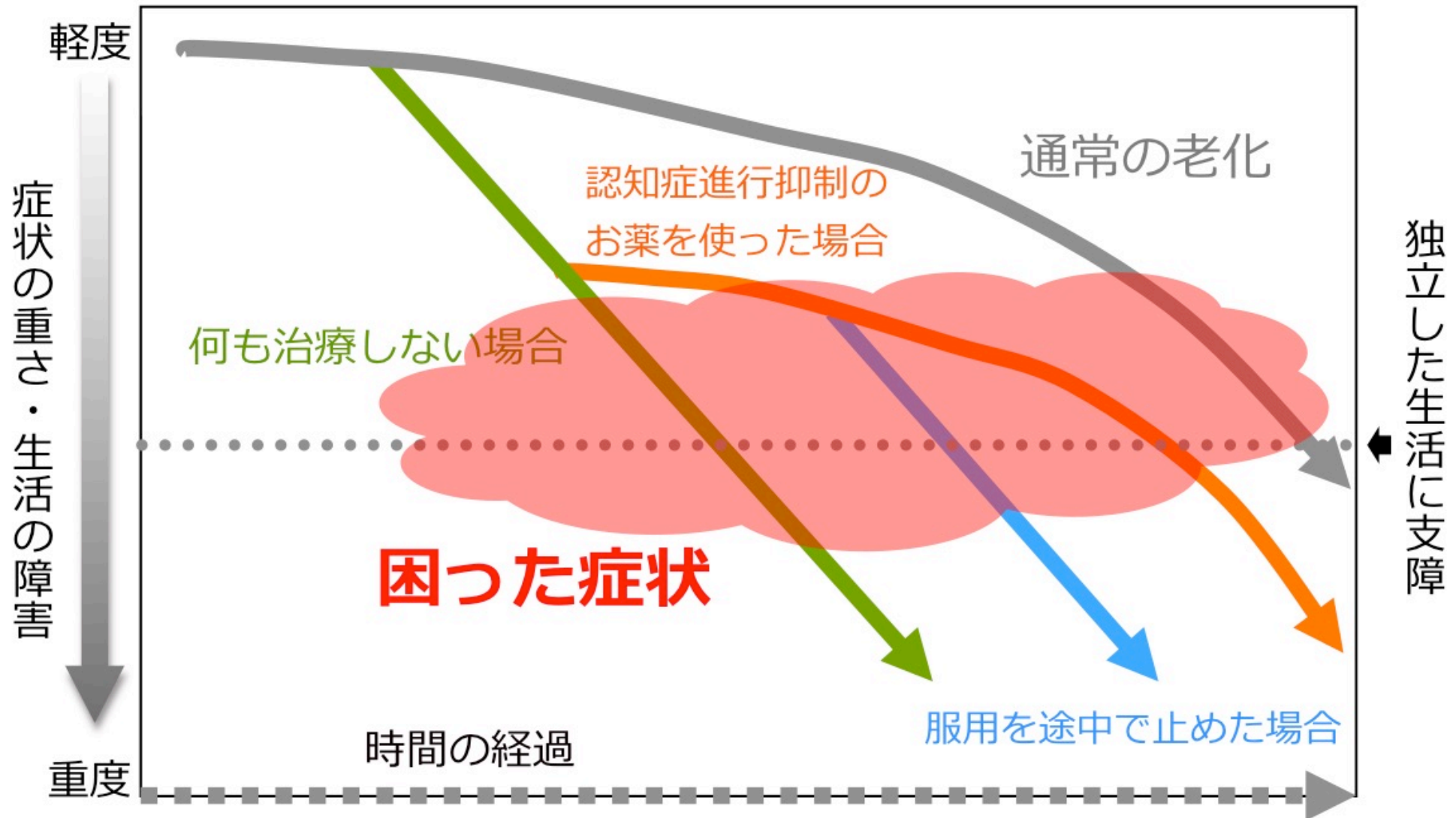
極端に怒りっぽい人

言葉がわからない人

最近急に進んだ・・・ など



もの忘れ・認知症の症状経過



周辺症状

陰性

陽性

元気がない
食べない
抑うつ

徘徊
暴れる
独り言
妄想
幻覚
食べ過ぎ
眠らない
抵抗する

中核症状

もの忘れ（分～時間）
日時・場所がわからない
例え話ができない・人格変化
判断するのが苦手

介護で問題となる頻度

10%

90%

今日のお話

1. なぜ 認知症？

2. 認知症あれこれ

3. もの忘れが気になったとき



もの忘れが気になったら・・・



相談相手 その1

地域包括支援センター



主任ケアマネージャー



保健師



社会福祉士

相談相手 その2



かかりつけ医

一番の困りごと

- ・もの忘れ
- ・元気過ぎ 寝ない
- ・元気がない 食べない

★解決したいこと

相談相手 その2



かかりつけ医

日常の体調管理

困ったときの駆け込み寺

長年のお付き合い



紹介状やり取りで今後も安心

もの忘れ外来 @あさクリ



- ◆ サポート医による細やかさ
- ◆ 老化によるものと病的なものの
- ◆ 症状などにより緊急性を判断
- ◆ 専門医療機関との連携
(川崎医大、平成病院、精神科クリニックなど)
- ◆ 患者さんの治療 + **介護者の支援**

あさのクリニック：原則として予約制（0866-93-8808）

受診までのながれもご説明させていただきます

予防にいい暮らし

運動



- 65-79歳以上の**1449名**を21年間追跡調査
 - 117名が認知症、76名がアルツハイマー病
 - 週2回以上の余暇運動は**0.48**(認知症)、**0.38**(アルツハイマー)

Lancet Neurol 4:705-711, 2005

- 毎日3000歩以下しか歩かない人は、5000~10000歩より認知症リスクが**2倍**

NHKサービスセンター健康ナビ, 2008

文化的活動

- マージャン、オセロなどのゲーム:**0.26**
- 文章を読む:0.65、クロスワード:0.59
- 楽器演奏:0.31、ダンス:**0.24**

N Eng J Med 348: 2508-2516, 2003

- 読書、文章作成、クロスワード、トランプ、グループ討議などの認知的活動
→ 認知症になっても記憶力低下が遅い

Neurology 8月3日号, 2009

- パソコン、旅行、料理、園芸もいい
- カラオケ、習字、編物はあまり効果がないらしい

栄養について



- 総摂取カロリー**多い:1.5倍**

Arch Neurol 2002; 59: 1258-1263



- アルツハイマーモデルマウスへの14週間の**カロリー制限**により脳内アミロイドが**55%**減少

Neurobiol aging 2005; 26: 995-1000



栄養について

- **野菜・果物ジュース**週3回以上は
1回未満と比較して**76%低下**
- 1-2回でも**16%低下**



Am J Med 119: 751-759, 2006



栄養について



- 赤ワイン **3杯/日:0.55**

J Am Geriatr Soc 52: 540-546, 2004

- アルツハイマーモデルマウスに**赤ワイン**のカベルネ・ソーヴィニヨンを投与
アミロイド沈着が減少
記憶機能低下が抑制
→ **1~2杯/日 フルボディ**



FASEB J 20: 2313-2320, 2006

栄養について

- **地中海風料理**を多く食べる人は**認知症**になりにくい
 - **魚、豆、野菜が豊富**で、脂、肉、乳製品が少なく、**オリーブオイル**主体、**少量のワイン**
 - 多く摂取したグループは少ないグループより軽度認知機能障害のリスクは28%低い
 - 軽度認知機能障害→アルツハイマーのリスクは48%低い

Arch Neurol 66: 216-225,



ココナッツオイル

- チョット前の話題！
- 糖以外 **新たな脳のエネルギー源**（ケトン）

アルツハイマー病が
劇的に
改善した！

米国医師が見つけた
ココナッツオイル
驚異の効能

メアリー・ニコルポート 著 白澤卓二 監訳 日商やよい

Alzheimer's Disease: What If There Was a Cure?

Coconut Oil
エキストラヴァージンココナッツオイル

NEW!

EXTRA VIRGIN COCONUT OIL
Coconut 100%
Natural Healthy Standard.



アルツハイマー病の改善と予防に！
脳に大きな効果あり!!

白澤卓二
監訳 日商やよい

ココナッツオイルで
ボケずに健康

55歳以上

1日大さじ2杯から
よりいい!
アンチエイジング効果も!

ココナッツオイルの
中鎖脂肪酸が
ガス欠の
脳のエネルギーに!

ココナッツ
オイルが、
日本の
認知症を
変える!?

メアリー・ニコルポート 著
白澤卓二 監訳

「著作権保護コンテンツ」



フェルガード類

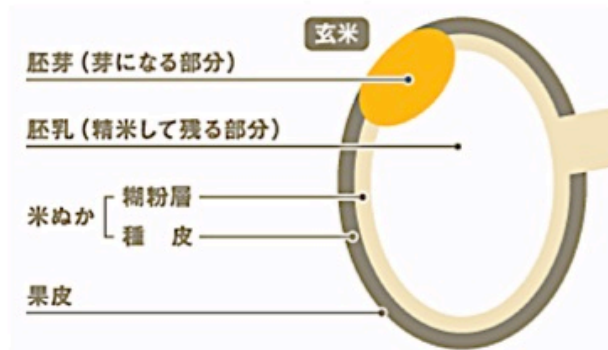
フェルラ酸

19世紀に発見された抗酸化物質
ポリフェノールの一種

米ぬかに豊富

脳・神経保護作用

→ **脳のアンチエイジング**に！



ガーデンアンゼリカ

西洋当帰と呼ばれるセリ科の多年草
ヨーロッパでは古くから親しまれたハーブ
悩める人々を救うメディカルハーブ
胃のむかつき、冷え、気力体力の衰えに
神経の「枝」を伸ばす？

→ **残存神経のネットワークが復活！？**

さいごに

年をとっても 病を持ってても
今を生きる 喜びの支援

地域の皆さまと

ご一緒させていただきながら

総社の大先輩が**キラリ**と光る瞬間

そのお手伝いができれば最高です！

ご清聴ありがとうございました！

最後に「手紙」を聴きましょう！

