

# 認知症の理解と予防

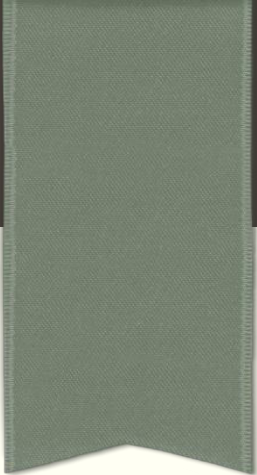
## ～認知症は予防できる～

オレンジ声かけ隊研修会

令和4年2月6日

松戸市認知症コーディネーターの会 会長 丸田敬子





認知症を知ることによって予防ができる

MCI（軽度認知障害）なら回復できる

# 認知症とは

---

1. 認知症の定義
2. 認知症患者数の増加
3. 他の疾患に比べ、認知症が原因で介護が必要になった人の割合が増加
4. 認知症を呈する疾患
5. 様々な認知症と、これからの対処法
6. アルツハイマー型認知症とは

# 1, 認知症の定義

---

「いったん**正常に発達した知的機能**が  
持続的に低下し、  
**社会生活に支障**をきたすようになった状態」

## 2, 認知症患者の増加

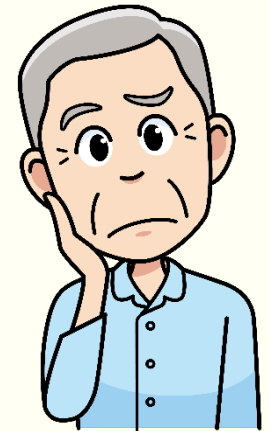
---

我が国において 2012（平成 24）年で認知症の人の数は約 462 万人、

軽度認知障害（M C I : Mild Cognitive Impairment）の人の数は約 400 万人と推計され、

合わせると 65 歳以上高齢者の約 4 人に 1 人が認知症の人又はその予備軍とも言われていた。

2025（令和 7）年には認知症の人の数は 700 万人を超え、65 歳以上高齢者の約 5 人に 1 人が認知症患者という推移もある。



### 3, 認知症が原因で介護が必要になった人が増加

---

このように、**認知症はだれもがなりうるもの**であり、家族や身近な人が認知症になることなどを含め、多くの人にとって身近なものとなっている。



認知症が原因で**介護が必要**になる人が増加  
要介護にならず**健康長寿**を目指すためにも、**認知症の予防**は大きなカギを握っています。



## 4, 認知症を呈する疾患

---

- 変性疾患 :アルツハイマー型認知症、レビー小体型認知症、前頭側頭葉変性症  
大脳皮質基底核変性症、進行性核上性麻痺、等
- 脳血管障害 :脳血管性認知症
- 感染症 :脳炎、進行麻痺、エイズ脳症,プリオン病、等
- 腫瘍 :脳腫瘍
- その他 中枢神経疾患 :神経ベーチェット病、多発性硬化症、など
- 外傷 :慢性硬膜下血腫
- 髄液循環障害 :正常圧水頭症
- 内分泌障害 :甲状腺機能低下症、副甲状腺機能亢進症、など
- 中毒、栄養障害 :アルコール中毒、ビタミンB12 欠乏、など

# 5, 様々な認知症とこれからの対処法

## アルツハイマー型認知症

【特徴】 記憶力や判断力が低下する

【対策】 進行を遅らせる薬

少し前の事を忘れてしまう

脳が徐々に萎縮していく病気  
脳の神経細胞がダメージを受け  
記憶力や判断力が低下していきます

## 血管性認知症

【特徴】 能力がまだら状に低下する

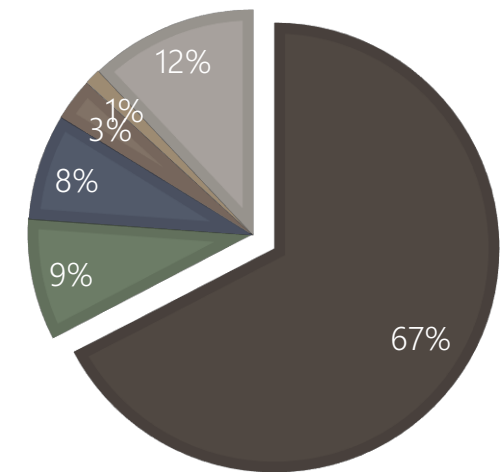
【対策】 血圧のコントロール

脳梗塞が主な原因に

脳梗塞や脳出血などの脳の血管が詰まったり破れたりすることによっておこる認知症。この病気は障害が起きた場所によって、ある能力は低下しても他の能力は比較的大丈夫。まだら状に現れるのが特徴。

## 認知症の原因

- 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 (ピック病を含む)
- 正常圧水頭症
- その他





# 5, 様々な認知症とこれからの対処法

## レビー小体型認知症

【特徴】 幻視、運動障害

【対策】 症状を抑える薬、薬の調整

見えるはずのない人や虫が見える

脳にα-シヌクレインという物質がたまる  
記憶障害、幻視、筋肉が固くなり  
動作がゆっくりになり、レム睡眠行動  
異常症が見られるとこの病気の疑い

## 前頭側頭葉変性症

【特徴】 同じ言動を繰り返す、  
行動の抑制が効かないなど

【対策】 介護の工夫

行動の症状と言語の症状が目立つ

同じ動作を繰り返す、自己抑制が効か  
なくなるなど、様々な症状。  
また同じ時間に同じ行動をするなどの特徴  
もあり、この特徴を理解して1日の行動計  
画を立てると日常生活や介護がしやす  
くなります。

## 正常圧水頭症

【特徴】 歩行障害、尿失禁など

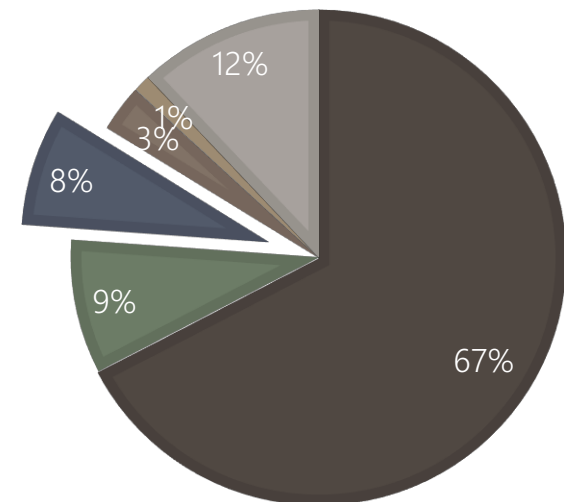
【対策】 手術を検討

見逃されやすい認知症のひとつ

脳せき髄液という液体で脳が圧迫される  
事で発症。少し足を開き気味にして小刻  
みにゆっくりと歩き方向転換の時に不安定で  
転びやすい。尿失禁などの症状も。

認知症の原因

- 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（ピック病を含む）
- 正常圧水頭症
- その他



# アルツハイマー型認知症 とは

---

## 「物忘れ」 認知症の始まりかもしれません

### 物忘れ

言葉や人の名前が出てこない

物のしまい場所を忘れる

しかし、日常生活にはさほど支障は出ず

本人は忘れっぽい事を自覚しています



# 物忘れから 認知症への進行

---

対策しないと

だんだん物忘れがひどくなり



## 軽度認知障害 (MCI)

好きだったドラマや読書が楽しくない  
やる気がわからない  
集中力が無くなった  
同じ話をする事が多くなった  
直前に食べたものを忘れた  
口座の暗証番号を忘れた など

ボーとする

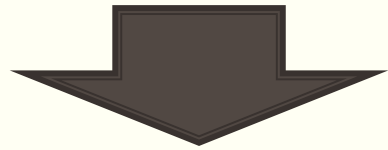
思い出せない



# 物忘れから認知症への進行

---

このまま何も対策しないと70%前後の方が  
3～4年以内に認知症を発症します。



## 認知症

物盗られ妄想  
外に出て家に帰れない  
無いものが見える 幻視  
トイレの処理が出来ない、失禁する

新しいことが覚えられなくなり  
理解力判断力の低下



**生活に支障をきたすようになる**

# 早めの対策・予防がとっても大切

進行すると

妄想・幻覚・徘徊・排泄の失敗など

周囲への負担が大きい行動が目立つ

**本人にとっても 以前は出来ていたことが出来ない**

自分で覚えがない

食べた事・しまったところ・約束した事など

一人では上手く出来ない

食事の用意・お茶を入れて飲む

買い物に行く・家に帰る

トイレの後始末

幻覚・幻聴で怖い思いをする

**生活し辛く周りの方に理解してもらえない 本人の尊厳も傷ついてしまう**



# 早目の対策 予防がとっても大切

---

認知症が進んでしまうと、現代の医学でもなかなか  
回復が難しいのが現状です。

出来れば物忘れが気になる程度、  
遅くても軽度認知障害の初期の段階で  
対策を始めましょう。

## 早期発見

自分でも病気を理解し、  
周りの人と対処することを考えましょう

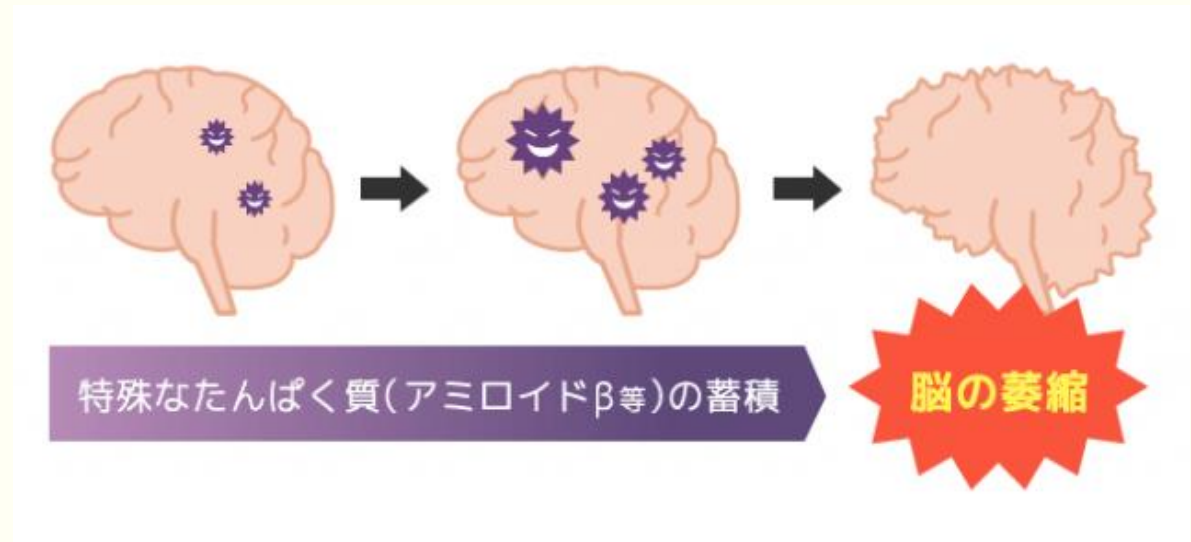


# 認知症の原因

正しい対策をするためには、まずは認知症の原因を理解することが大切です。4コマでわかる認知症

1, 脳を様々な**攻撃**から 2, アミロイドβは 3, しかし脳への攻撃 4, アミロイドβが  
**守っているのが「アミロイドβ」** **炎症・栄養不足** **が続くと脳を攻撃** **脳神経を破壊し**  
というたんぱく質。 **毒素から脳を守る** **するようになるのです** **認知症が進行**  
ために奮闘している

脳を守っている**アミロイドβ**が  
**炎症・栄養不足・毒素**という**攻撃**に  
**長年さらされると**  
反対に**脳を攻撃**してしまう  
ようになるのです

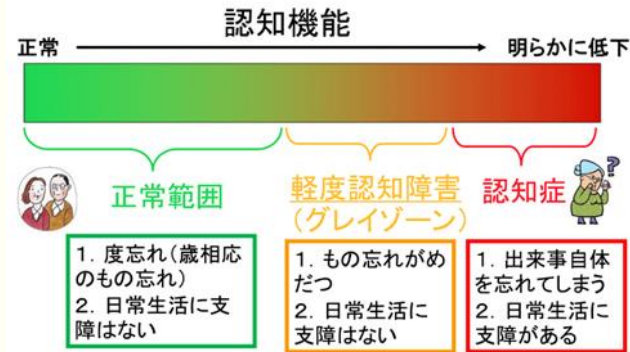


# 認知症の予防

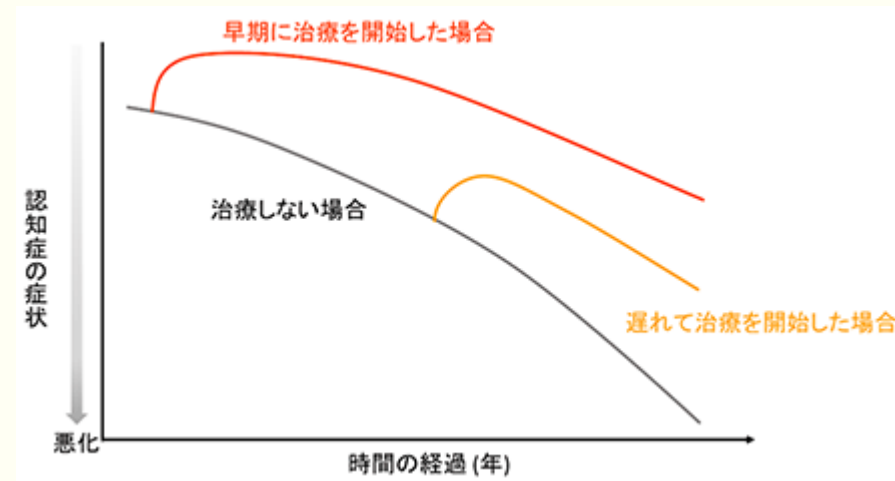
## 危険因子を予防

- 高血圧
- 脂質異常
- 肥満
- 糖尿病
- 過脂肪食
- 高カロリー食
- 運動不足
- 喫煙
- ひきこもり・うつ

図1. 認知機能が低下して認知症に至る経過



山田正仁(金沢大学)・図



## 緩和因子を強化

- 運動
- 食事 魚・果物・野菜
- 対人交流
- 文章を読む・書く
- ゲーム
- より良い睡眠



# アルツハイマー型認知症はよく寝て防ぐ

---

脳のゴミのアミロイドβは睡眠中に排出される

質の良い睡眠が取れていれば



アミロイドβが上手く排出される



アルツハイマー型認知症の  
リスク減



睡眠の質が良くないと

睡眠不足 眠りが浅い



アミロイドβが排出されず

脳にたまってしまう



アルツハイマー型認知症の  
リスク増加

# 「よく寝て」 防ぐ

- 1, 日光を浴びる
- 2, 日中に運動をする
- 3, 食事時間を決め  
1日のリズムを作る  
1日3食を 規則正しく  
体内時計が正しく働く
- 4, 緑茶、コーヒーは  
就寝の4時間前までに



# 「香り」を 楽しみ脳を活性化

アルツハイマー型認知症の初期には

脳の嗅内皮質から萎縮

1, **自分の嗅覚をチェック**してみる

カレー・ミント・メンソール

2, 意識しながらにおいを嗅ぐ

**身の回りのにおい**について

「何の匂いなのか」意識しながら**習慣づける**

「臭いセンサー」や「脳内ネットワーク」の**回復が促される**

3, **アロマ**を楽しむ時間

香りを楽しみながら 嗅覚を改善



# 「噛むこと」で 脳を活性化

「噛む」行為は、脳の活性化に通じる  
噛むことによる歯根膜への刺激は、  
三叉神経を通じて脳への中枢へ。

**記憶力も やる気もアップ**

入歯でもOK

体のバランス感覚が良好になる

入歯で大切なのは定期的なメンテナンス

清潔を保ち、かみ合わせをよくする



# 「聴力のキープ」で脳を老化させない！

耳の老化が認知症の引き金になる事もある

実は加齢による耳の衰えは、  
50代から気付かないうちに始まっています。

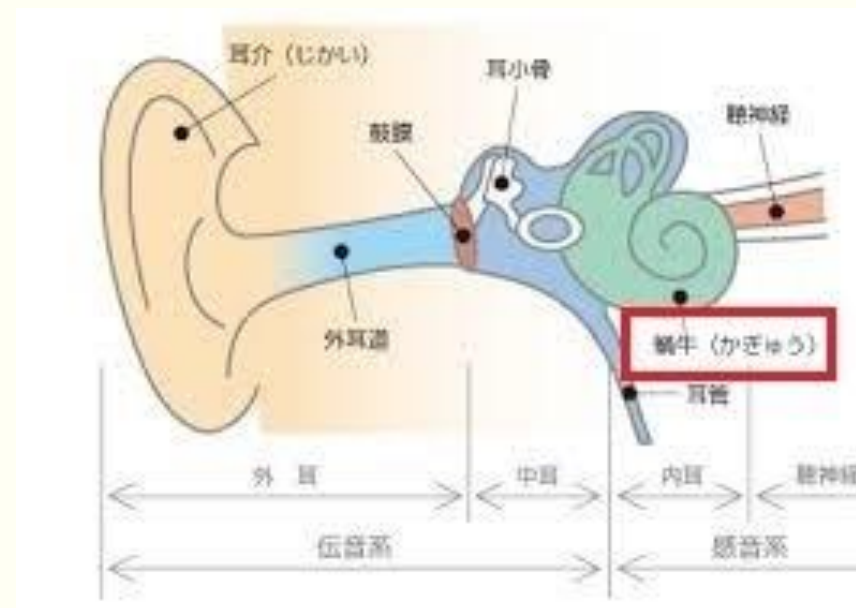
鼓膜から伝わった音は「蝸牛」という器官にある

「有毛細胞」の毛を振動させ

聴覚神経を伝わって脳に届きます

耳の老化予防に有効なのが、有酸素運動です。

血行を良くして耳の組織の老化を防ぎます。



# 聴力キープで脳を老化させない

---

## 1, 有酸素運動で 耳の血行アップ

有毛細胞の大敵は血行不足。  
音を感知する「毛」の衰えを防ぐには、  
血行を良くして有毛細胞に栄養と酸素を  
十分に供給することが大切です。

ウォーキングやジョギング、  
ステップ運動などがおすすめ。



## 2, ライフスタイルに合った 補聴器を使う

難聴は放置せず  
補聴器の使用も考えましょう

## 3, 長時間の大音量を 聴くのは避ける

長時間、頻繁に大きな音や騒音を  
聴いていると、  
有毛細胞の負担がかかり、  
聴力の衰えにつながります。

# 脳神経を元気にする「3つの習慣」

認知症予防には、脳の神経細胞を活性化させることも大切。

その3本柱が、「**有酸素運動**」

「**コミュニケーション**」

「**知的活動**」です。

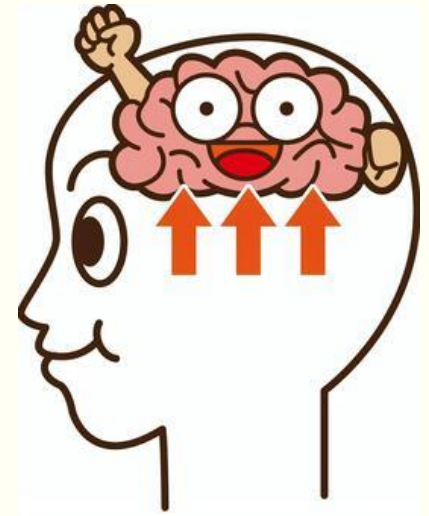
これらの活動は、認知症の**発症予防**はもちろん

**進行予防にも効果**が期待できる

**死滅した脳細胞**は元には戻りませんが、

**残った神経細胞を活性化**させれば、**失われた機能を補い**、

**認知症状の進行を抑える効果**も期待できます。





# 脳神経を刺激して 軽度認知障害も改善！

---

## 1, 有酸素運動

運動全般が有効ですが、有酸素運動は  
**脳の細胞を活性化する酵素の分泌**を  
増やすとされています。

手軽に出来るのは、  
**散歩やウォーキング**  
友人や家族と**話しながら**だと  
**より効果的**





# 脳神経を刺激して 軽度認知障害も改善！

---

## 2, コミュニケーション

いつも同じ人とばかり話すのではなく

初対面の人と話したり

子供と話したりするなど

世代の違う人とコミュニケーションをとる

適度な緊張感が良い刺激になり

脳の活性化につながります。



# 脳神経を刺激して 軽度認知障害も改善！

## 3, 知的活動

囲碁や将棋など、頭を使ったり

手芸や塗り絵など創造力を使ったり

**趣味**を持つと、

**楽しみながら**脳神経を活性化

お料理は、

段取りを**考えながら手を使う事**が**効果的**

**新しい趣味**に挑戦するのも

良い刺激になります。



# おまけ あたまの体操

文字を並び替えて言葉を作れ!!

のどんりう

ヒント：世界一美味しい食べ物です（個人の感想）

文字を並び替えて言葉を作れ!!

けじつありの

ヒント：朝食にご飯と一緒に食べたい…

## グーパー体操



# おまけ 間違い探し

左右の絵には違いが5つあるので、  
見つけて○で囲んでください。

年 月 日

お名前



介護ワーカー

<https://kaigoworker.jp/>

①帽子のおまけの女の子の服の模様②おまけの女の子の服の模様③おまけの女の子の服の模様④おまけの女の子の服の模様⑤おまけの女の子の服の模様

© TRYT Career, Inc.



# 参考資料

---

- NHKガッテン！ 認知症を防ぐ！脳若返り科学ワザ 主婦と生活社
- リコード法 カルフォルニア大学分子生理学学科教授 デール・ブレデセン医学博士
- 認知症ケア法 認知症の理解 株式会社穴吹カレッジサービス

ご清聴  
ありがとうございました。

