

リハビリテーションだより
認知症について

認知症とは



認知症の定義は、「記憶障害を主とし、遂行機能・複合的注意・学習と記憶・知覚運動・社会認知の1つまたは複数の領域において認知機能障害がある状態」とされています。

一度成熟した脳が、様々な原因により働きが悪くなり、これまで出来ていた当たり前の暮らしが難しくなるほど、わかる力(認知力)が低下した状態をさします。

認知症の進行に伴い、徐々に日常生活や人間関係に支障をきたすようになっていきます。高齢期の認知症のほとんどは変性疾患や脳血管疾患によるものといわれています。



認知症の種類

今のところ治療が難しい認知症を変性性認知症といい、その代表的なものがアルツハイマー型認知症です。その他の変性性認知症にはレビー小体型認知症や前頭側頭型認知症などがあります。

予防が可能とされる認知症もあり、脳血管性認知症などがそれにあたります。脳血管性認知症とは、脳梗塞や脳出血などが原因で生じる認知症です。

早期発見により治療が可能とされる認知症には、ビタミン欠乏症や脳炎、慢性硬膜下血腫、正常圧水頭症などがあります。

このように認知症には様々な種類が存在しますが、もっとも多く、よく知られている認知症がアルツハイマー型認知症になります。



認知症の症状

認知症の症状は、中核症状と、行動・心理症状の2つに分けられます。

中核症状

認知症のほぼ全例に認められる症状のことで、記憶障害、理解・判断力の障害、見当識障害、実行機能障害などをさします。これらの中核症状は認知症の進行に伴い進行し、増悪していくとされています。

行動・心理症状

(以下BPSD)は、性格や心理状態、周囲の環境などが影響し出現する症状をいいます。このBPSDは、うつ状態、幻覚や物取られ妄想などの精神症状と、徘徊や興奮、暴力などの行動症状の2つに分けられます。

BPSDは認知症患者の全例に認められるものではないこと、症状は出たり消えたりするという点が中核症状とは異なります。BPSDはそのときの心理状態や環境などが影響し、多彩な症状を出現させることから「心のSOSサイン」ともいわれています。



軽度認知障害(MCI)とは? /

年齢と比べ正常とは言えない認知機能低下があるものの、認知症の診断基準を満たさない状態を軽度認知障害(mild cognitive impairment:MCI)といいます。

MCIには各種の認知症疾患の前駆状態が含まれています。MCIと診断された人の半数以上に、その後アルツハイマー型認知症等への進行がみられた等の報告もあります。一方、MCIの状態に停滞したり、正常に戻る人もいます

MCIの危険因子には糖尿病、中年期の高血圧、脂質異常症、うつ、喫煙などが関与しているとされており、定期的な運動や、知的社会活動、教育、食事などにより、進行の抑制または改善が期待されています。

認知症になったら... /

「認知症はどうせ治らない病気だから医療機関に行っても仕方がない」という声が聞かれることもありますが、これは誤った考えです。認知症は早期診断・早期治療が非常に重要です。最も多いアルツハイマー型認知症では、薬剤で進行を遅らせることが可能とされています。早期治療を行うことで健康な時間をより長く保つことができるとされています。また、早い段階より少しずつ認知症に対する理解を深めていけば、生活上の障害が軽減でき、その後の様々なトラブルの軽減にもつながります。



認知症について

認知症の方との接し方

認知症の方と接する上ではいくつかのポイントがあります。

- まずは見守る
- 相手に視線を合わせてやさしい口調で
- 余裕をもって対応する
- 穏やかに、はっきりした滑舌で
- 声をかけるときは1対1で
- 相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する
- 後ろから声をかけない

認知症の方はたえず不安な状態に陥っています。不安を助長してしまうと先述のBPSDなどの症状を悪化させてしまう場合もあります。そのため、認知症の方と接するときは相手の心情を理解し、やさしく穏やかに安心感を与えるように意識して接することがポイントです。「驚かせない」、「急がせない」、「自尊心を傷つけない」ことに配慮しながら接しましょう。



認知症の予防について

認知症の予防のポイントは、生活習慣病を予防することが重要とされています。生活習慣が乱れると高血圧や糖尿病、脳卒中などの発生リスクが高まります。それにより脳卒中などを発症し脳血管性認知症などに至る場合もあります。アルコールやタバコも危険因子とされています。また「閉じこもり」も認知症の発生リスクになるため、「身体や脳・心の活性化」が必要とされています。

定期的な運動の効果も期待されており、運動がアルツハイマー病のリスクを低下させるとの報告もされています。筋を動かすことで脳の前頭葉と呼ばれる部分が活性化し脳血流も増大します。また、自発的に楽しく運動することでさらに効果が高まります。頻度は週2〜3回の有酸素運動が推奨されており、運動を習慣化することで認知症の発生危険度が半減するとの報告もあります。

認知症の予防には「活動」も重要とされています。閉



じこもりなど、社会的接触頻度の乏しい人は、十分な人に比べ認知症発症の危険度が8倍高いと言われています。そのため、社会活動に積極的に参加することがすすめられています。加えて、知的活動への取り組みも認知症の予防に役立つとされているため、日記や家計簿をつけることや趣味を多く持つこと、ボランティア活動、料理なども認知症の予防として推奨されています。

認知症の予防として重要なことは、認知症の予防のために「何をしたらよいか」ではなく、「どう刺激ある日常を送るか」です。ですので、自分が好きなことややりがいを感じることを周囲の人たちとともに楽しみましょう。

現在、リハビリテーション分野では認知機能改善を目的に二重課題のエクササイズが注目されています。図は「国立長寿医療研究センターパンフレット」に紹介されている、二重課題エクササイズの1つです。ぜひ取り組んでみて下さい。この二重課題による運動の効果は、注意の配分・分割などの遂行機能を直接的に必要とし、主に脳の前頭前野と呼ばれる部位の活動を要します。この前頭前野の活動を促すことで、記憶を良好に保持できるようになるといった報告がされています。また、多人数で一緒に行くとより楽しく行えます。何事も「楽しく」行うことが認知症の予防において大切です。



国立長寿医療研究センターパンフレットより
<http://www.ncgg.go.jp/cgss/department/cre/documents/cogni.pdf>

SAISEIKAI
 MISUMI
 HOSPITAL
 さいごに

認知症は記憶障害のみならず精神的に患者本人や家族など周りの方たちを不安に追い込むこともあります。認知症は誰でもなる可能性がある脳の病気です。認知症になるとということは、その人のすべてがなくなるわけではなく、人としての豊かさや素晴らしさは残ります。

私たちは認知症を「わからない病気」として捉えるのではなく、認知症は身近な病気であることを理解し、認知症は関わりかた次第で改善ができることを忘れずに向き合う必要があります。

認知症の方をみんなで支え合い、認知症があっても安心して暮らせる社会となると良いと思います。



認知症エクササイズ コグニステップ

