

アルツハイマー型認知症

大阪市立弘済院附属病院

もの忘れ外来

アルツハイマー型 認知症とは

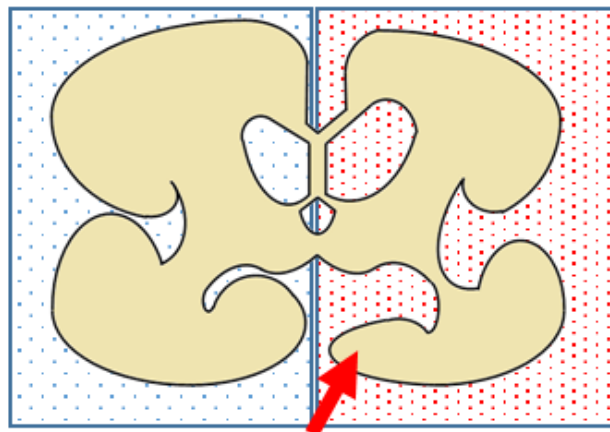
病気に関する基礎知識

アルツハイマー型認知症は、もの忘れなどの記憶障害を中心としてゆっくりと進行するのが特徴で、認知症の中では最も多いものです。

脳MRIでは、しばしば脳の中の海馬(かいば)という部分が小さくなっていることがあります。

海馬などの記憶に関する神経の老化が普通よりも早いため、もの忘れなどのさまざまな中核症状が出現していると言われています。

脳MRI



右半分は高度アルツハイマー型認知症患者の脳MRI(冠状断)です。
正常(左)と比べると、全体的に萎縮しており特に海馬(矢印)が萎縮しています。

さまざまな中核症状

1)記憶障害

新しい情報を覚えることが難しくなります。ヒントがあっても思い出せないところが特徴的です。

2)見当識障害

日付が答えられない、今いる場所が分からない、家族の名前が出てこないなど時間や場所、人物の感覚があいまいになります。道に迷ったり、予定を間違えたりすることにつながります。

3)視空間認知障害

図形を描くのが苦手になる、視力に問題がないにもかかわらず物品を探すことが難しくなります。

4)実行(あるいは遂行)機能障害

物事の段取りを立てて実行することが難しくなります。例えば料理において冷蔵庫の内容を見る、メニューを決める、必要な食材を買いに出かける、調理するなどの段取りを立てることが難しくなります。

中核症状に本人の性格、環境、人間関係などの要因が加わって興奮・徘徊・不眠・うつ・妄想などの行動・心理症状(BPSD)が引き起こされることもあります。

気をつけるべきこと

1)生活習慣病は治療しましょう

高血圧症・糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病は、動脈硬化を進行させ、認知症につながるといわれています。生活習慣病があるかどうか分からない方は、自治体の検診に参加したり、かかりつけ医に相談したりして確認してもらいましょう。生活習慣病の方は医療機関で治療してもらいましょう。

2)適度な運動をしましょう

ウォーキングなどの有酸素運動を継続的に行いましょう。日常生活での家事や仕事以外に、1日30分以上、週2回の有酸素運動が目安と言われています。運動する環境がない場合やケガをしている場合など自分で運動をすることが難しい場合には、介護保険サービスを利用して専門家の指導の下で運動すると良いでしょう。

3)過度な飲酒は避けましょう

お酒はほどほどにしましょう。1日の飲酒量としてビールなら中瓶1本日本酒なら1合が適量とされています。しかし女性や高齢者ではアルコールの分解速度が遅いと言われているため、飲酒量を減らすことをおすすめします。

4)聴力低下を予防しましょう

聴力の低下は認知機能低下のリスクを高めます。人によっては耳垢がたまって栓のようになることがあります。耳垢がたまりやすい人の場合定期的に耳鼻科に受診し、耳垢を掃除してもらいましょう。聴力低下を予防するには普段から積極的にコミュニケーションをすることが重要です。必要な場合は補聴器を利用しましょう。

5)食生活に気を付けましょう

塩分を控えめに、バランスの良い食事を心がけましょう。

6)禁煙しましょう

喫煙者は非喫煙者に比べて 1.5 倍～2 倍も認知機能が低下しやすいことが分かっています。

7)生活を楽しみましょう

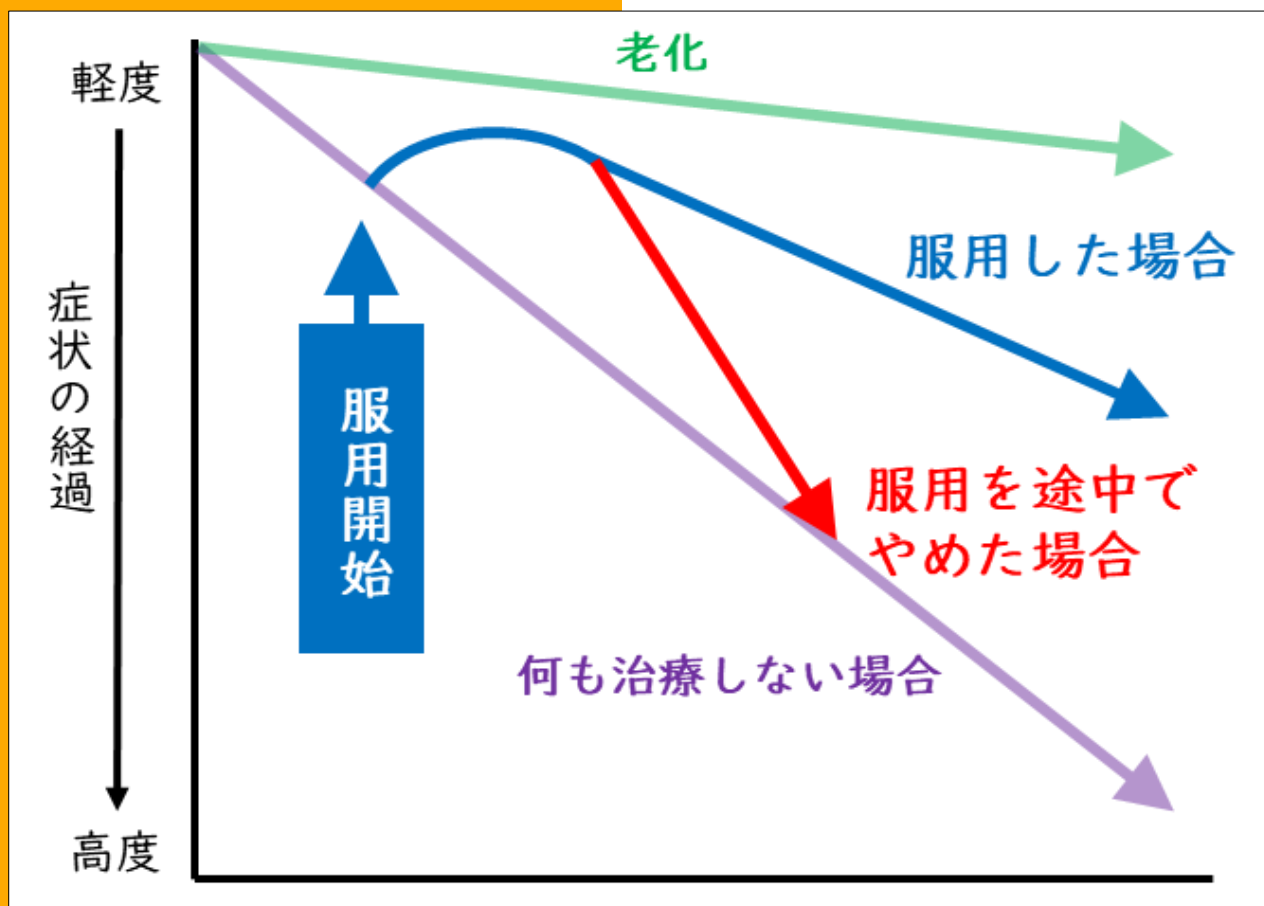
趣味に取り組んだり、仕事や家事も楽しんだりして生活に張りを持たせましょう。昔やっていたことをまたやってみるのも良いでしょう。それらが難しいと感じられる場合にも音楽や風景を楽しむなどのさまざまな活動を通じて生活を楽しみましょう。子どものころの楽しかった思い出などについてお話しすることも良いでしょう。

どうしても閉じこもりがちで日々の刺激がない人、病気などで入浴や食事などの日常生活が大変であるため生活を楽しむ余裕がない人の場合、介護予防の目的で介護保険サービスの利用することもできますので、ぜひ検討してください。

薬物療法

2021年12月現在4種類の薬剤が認可されています。記憶に関する神経の動きを活発化したり、神経細胞を保護したりすることでもの忘れなどの症状の悪化を遅らせます。飲み薬や貼り薬、1日2回のものや1日1回のものなどいろいろな種類があるのでその人にあったものを選ぶことができます。

なるべく認知症の早い段階で服用開始すると効果がより期待できると言われています。



社会資源について

病気が進むにつれて利用出来るサービスが変わってきます。

	年相応のもの忘れ	したこと自体は忘れるが1人で生活できる	誰かの見守りや支えがあれば生活できる	生活全般に手助けや介助が必要
症状の移り変わり	- 名前が出てこない - 物の置き場所が思い出せない - 何を食べたか思い出せない - 約束をうっかり忘れてしまう - 曜日や日付を間違えることがある	- 置き忘れやしまい忘れが目立つようになる - 財布や大事な物をなくすことが増える - 何度も同じ事を言ったり聞いたりする - おっくうで趣味や日課を忘れてしまう - 同じ物ばかり買ってくる	- 身なりにかまわなくなる - 自分の名前や住所が言えなくなる - 道を間違えると帰れなくなる - 薬やお金の管理が出来ない - 季節にあった服を選べなくなる - 家電や交通機関の使い方が分からなくなる	- 人の見分けがつかなくなる - 自宅や集合住宅内で迷う - お金の種類が判別できない - 着替えや食事が上手に出来ず時間がかかる - トイレの失敗が増え、失敗に気づきにくくなる - 物を見ても何か分からなくなる
使えるサービスや制度の例（大阪市）	知る	認知症サポーター養成講座・大阪市認知症ナビ/アプリ		
	予防する	介護予防事業（百歳体操、なにわ元気塾）		
	相談する	地域包括支援センター・ランチ・オレンジチーム・ケアマネジャー・保健福祉センター		
	暮らしを支える	緊急通報システム・日常生活用具給付・ふれあいゴミ収集サービス 介護保険サービス（ヘルパー・デイサービス・デイケア・福祉用具・住宅改修・訪問看護・訪問入浴など） 認知症高齢者見守りメール・GPSレンタル		
	つながる	ふれあい喫茶・ふれあい型食事サービス・認知症カフェ		
	支え合う	ボランティア・介護予防ポイント事業 家族介護者会・家族介護教室		
	住まい	自宅・有料老人ホーム・サービス付き高齢者向け住宅など グループホーム・介護老人保健施設 特別養護老人ホーム		
	権利保護	消費者センター 安心サポート・任意後見制度 成年後見制度		

その他、弘済院附属病院では診断を受けた人やそのご家族を対象として、もの忘れ教室、本人サポートの会（若年性認知症や初期の認知症の本人交流会・家族交流会・個別相談）、家族の会（情報提供や交流会）を実施しています。詳しくは弘済院附属病院もの忘れ外来看護師におたずねください。

