

認知症の予防と対策

小原一浩

認知症の種類 アルツハイマー型認知症(30%)と脳血管性認知症 (50~60%)

① アルツハイマー型認知症

脳の神経細胞の消滅が著しく、そのため脳全体が萎縮することによって起きる認知症。

② 脳血管性認知症 脳卒中後の認知症

脳動脈の血管が破れる(脳出血)、血管が詰まる(脳梗塞)などの血管障害が原因で起こる認知症。

認知症の初期サイン

アルツハイマー型認知症 物忘れ、無関心、意欲低下、抑うつなどの初期症状が出る。

脳血管性認知症 すでに高血圧、動脈硬化、心臓病、糖尿病などの病気がある。

物忘れ、感情の不安定、いらいらや不安などの症状が出る

大友式認知症予測テスト

① 同じ話を無意識に繰り返す	点
② 知っている人の名前が思い出せない	点
③ 物のしまい場所を忘れる	点
④ 漢字を忘れる	点
⑤ 今しようとすることを忘れる	点
⑥ 器具の説明書を読むのを面倒がる	点
⑦ 理由もないのに気がふさぐ	点
⑧ 身だしなみに無関心である	点
⑨ 外出をおっくうがる	点
⑩ 物(財布など)が見当たらないことを他人のせいにする	点

採点法 ほとんどない=0点 ときどきある=1点 頻繁にある=2点

評価 0~8 = 正常 9~13= 要注意 14~20= 病的(認知症の始まり?)

物忘れと認知症の違い

老化による物忘れ	認知症による物忘れ
体験の一部を忘れる	体験の全部を忘れてしまう
物忘れの度合いが一年経っても二年経ってもそれほど変わらない	物忘れの進行が早い。次第にひどくなり、時としてひどく進行する
地理感覚、時間感覚はなくなる	地理感覚、時間感覚がなくなる
度忘れの量は増えることはあっても、質は変わらない。物忘れの程度にとどまりそれ以上に進行しない。	物忘れの質が変わっていく。記憶障害、簡単な暗算、理解力、判断力など知的障害が進行する。
忘れたことも、人から言われると思い出すように何らかの刺激を与えれば思い出す。	刺激を与えても思い出せない
物忘れなど自分の状態を自覚している。	物忘れなどの障害が自覚できない。
日常生活に全く支障はない。	日常生活にさまざまな混乱を生じる

高齢者の年齢別認知症度

60歳代 12%, 70歳代 30%, 80歳代 50%, 90歳代 75%, 100歳代 98%,

【前認知症(小), 軽症認知症(中)、重症認知症(大)を含む】