

認知症



認知症とは「生後いったん正常に発達した種々の精神機能が慢性的に減退・消失することで、日常生活・社会生活を営めない状態」をいいます。つまり、後天的原因により生じる知能の障害である点で、知的障害(精神遅滞)とは異なるのです。日本の認知症の患者は、65歳以上の高齢者の約7人に1人と推計されています。

認知症は進行性の病気で、今はまだ根本的な治療法はなく、薬では進行を遅らせることしかできません。そのため、認知症は予防が大切です。認知症になる前の、正常と認知症との中間の状態を軽度認知障害(MCI: Mild Cognitive Impairment)と呼びます。もしも軽度認知障害になっても、その状態をできるだけ長く維持し、認知症に移行しないようにすることが大切です。

◎大友式認知症予測テスト◎ 確認してみましょう

採点法 ほとんどない = 0点 時々ある = 1点 頻繁にある = 2点 点数

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

結果 0～8点=正常 9～13点=要注意 14点～20点=病的(認知症の始まり?) [合計 点]
このテストは認知症のごく初期、始まり、あるいは認知症に進む可能性のある状態を本人、または配偶者などが簡便に予測できることを目的に開発されたものです。

◎増加する認知症◎

認知症の最大の危険因子は加齢です。日本の認知症の人数は2012(平成24)年で約462万人、軽度認知障害と推計される約400万人と合わせると、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群とも言われています。また、この数は高齢化の進展に伴いさらに増加が見込まれており、厚労省の新たな推計によると、いわゆる団塊の世代が75歳以上となる2025(平成37)年には認知症の人は約700万人前後になり、65歳以上の高齢者に対する割合は現状の約7人に1人から約5人に1人に上昇する見込みです。

また、65歳未満で発症した認知症は、若年性認知症と呼ばれ、平均発症年齢が51歳と働き盛りなのが特徴です。

認知症の原因で最も多いのはアルツハイマー病(約60%)ですが、若年性認知症の場合は、脳卒中のあとにおこる脳血管性認知症が多く、原因の40%を占めます。

◎認知症を予防する食事◎

野菜を多く食べよう

野菜や果物に含まれているビタミンC、ビタミンE、βカロテンの抗酸化作用は認知症予防に効果があると考えられています。

ビタミンCを多く含むもの

キウイ、イチゴ、グレープフルーツ、ジャガイモ、キャベツ、小松菜、ブロッコリーなど



ビタミンEを多く含むもの

アボカド、カボチャ、玄米、春菊、ウナギ、ピーナツ、サツマイモなど



βカロテンを多く含むもの

青ネギ、アスパラガス、オクラ、カボチャ、ニンジン、トマト、ピーマンなど



魚を食べよう

サバ、イワシ、サンマ、アジ、マグロなど青背の魚に多く含まれている DHA(ドコサヘキサエン酸)や EPA(エイコサペンタエン酸)と呼ばれる不飽和脂肪酸には、脳の神経伝達をよくしたり、脳の血流をよくする働きがあります。

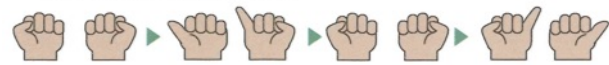


◎認知症を予防する簡単な活動◎

思考力を多く使う活動は認知症予防に効果があります。

<拮抗運動>

下の図のような順序で指を動かす。



<一人じゃんけん1>

1. 両手同時に、「グー・チョキ・パー」を繰り返す。



2. 両手同時に、「グー・チョキ・グー・パー」を繰り返す。

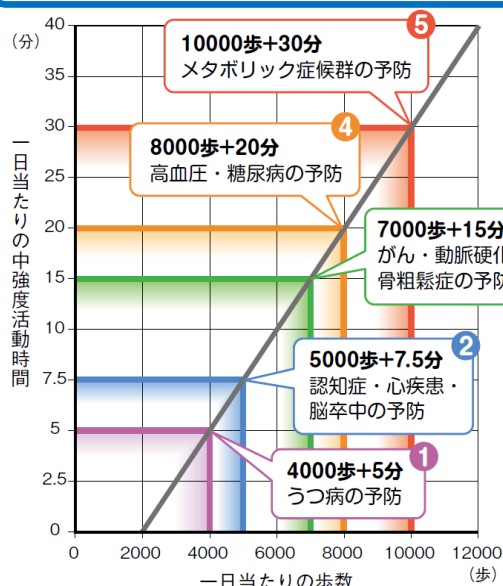


3. 右手は「グー・パー・グー・チョキ」の順序で、左手は「グー・チョキ・グー・パー」の順序で同時に出す。



◎認知症を予防する運動◎

「運動と病気との関係」について、群馬県中之条町の65歳以上の住民5000人を対象に15年間追跡調査し導かれた報告があります(中之条研究)。これによると、下図②に示すとおり、1日5000歩と中強度運動(なんとか会話ができる程度の早歩き)7.5分を組み合わせた身体活動をしている人は、認知症の発生率が、これより身体活動が低い人に比べて圧倒的に下がっていました。また、認知症だけでなく、がんや高血圧など多様な病気の予防にもつながりますので、積極的に歩きましょう。



- ①「4000歩+5分」生活
要支援・要介護の人、うつ病の人がほとんど見られない。
- ②「5000歩+7.5分」生活
認知症、心疾患、脳卒中の発生率が下がる。
- ③「7000歩+15分」生活
がん、動脈硬化、骨粗鬆症の発生率が下がる。
- ④「8000歩+20分」生活
高血圧症、糖尿病の発生率が下がる。
- ⑤「10000歩+30分」生活
メタボリック症候群の予防

やりすぎは禁物。運動が強すぎると免疫力が下がってしまい、病気になりやすくなる。

注)「4000歩+5分」=「1日4000歩」と「中強度運動5分」の組合せ。
「中強度運動」= なんとか会話ができる程度の早歩き。

参考：厚生労働省(認知症施策推進総合戦略：新オレンジプラン、みんなのメンタルヘルス)、大阪府後期高齢者医療広域連合作成「元気高齢者のための健康長寿ガイドブック」、青柳幸利「やっつけられないウォーキング」SB新書、国立長寿医療研究センター認知症予防マニュアル、きょうの健康2016.12

山口市小郡下郷844-4

三好薬局