

認知症の予防と改善

1) 認知症革命～1年ほど前にNHKで数回にわたり放送された内容をまとめたもので
認知症の予防、改善の参考にしてください。

認知症＝2015年～515万人

2050年～1000万人

このままでは今後の高齢化に向かって大変なことになる。

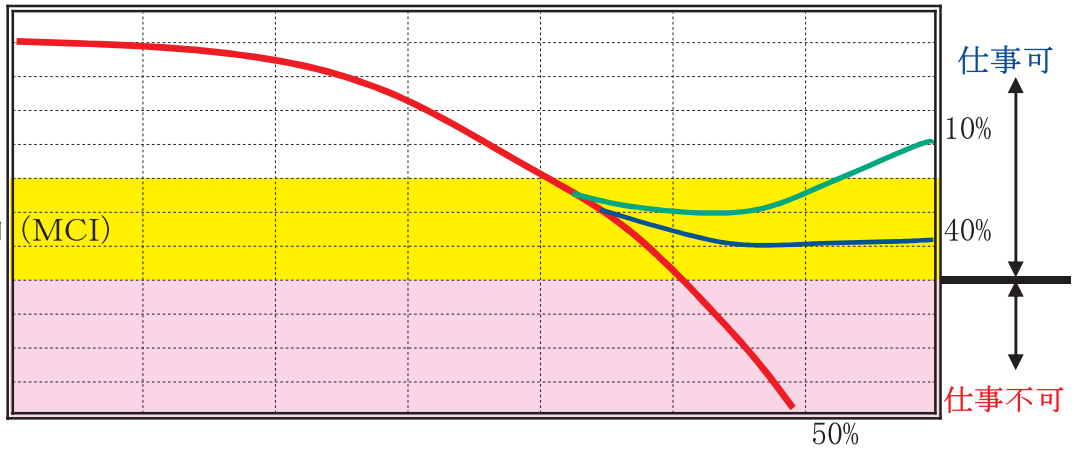
従来は年寄り病とあきらめもあったが近年は国も病気とらえて積極的に
予防、発症後の対応を考えてきている。

2) 形態

正常

軽度認知
(MCI)

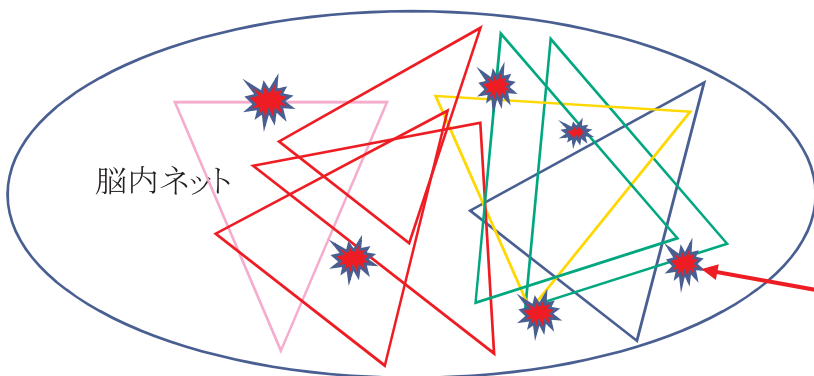
認知症



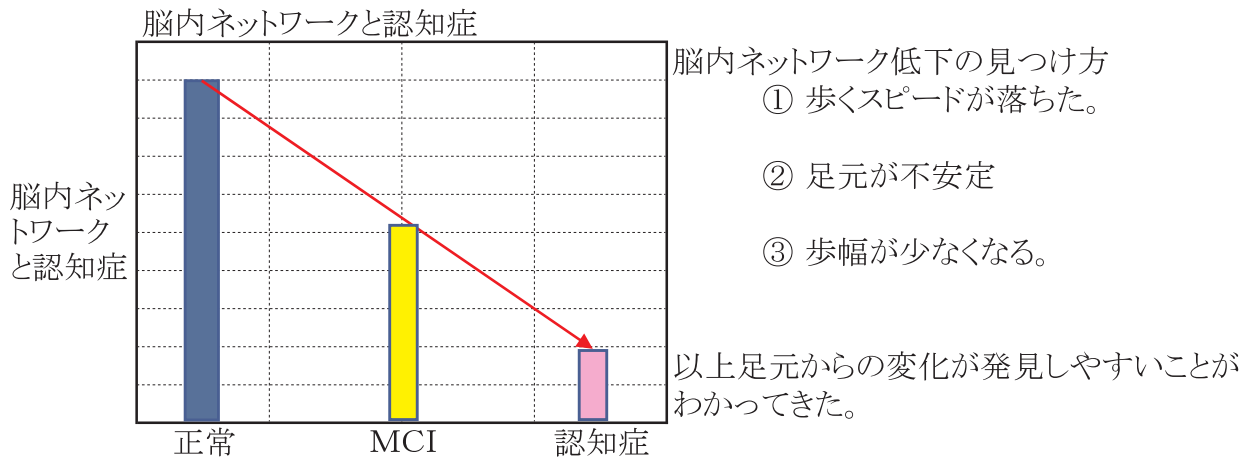
現在では発症初期(MCI)であれば上図のように現状維持または正常に回復
することが可能となってきている。すなわち発症初期に気づくことが予防になる。
認知症予防のラストチャンス

3) MCI(軽度認知)の判断

- ① ある人の事例～61歳ころから物忘れが多くなり62歳で仕事上のダブルブッキングで
会社に迷惑をかけた。
毎朝、駅まで13分くらいだったのが15分かかるようになった。
物忘れ外来に通院MCI(軽度認知症)と診断され治療対策した結果
仕事が継続可能となった。
- ② 一般事例 専門医が少なく判断が難しい。
物忘れが加速度的に増加した。
認知症になればアルツハイマー病のように脳に空間が増加するが、軽度認知
では最新の研究で脳内ネットワークがうまく働かなくなる⇒認知症の始まり



人が判断行動するためには
脳内の各部の記憶がネット
ワークを働かせ判断指令する。
初期認知症はネットワークが
うまく機能していないことが
わかってきた。
機能しない原因
微小な脳内出血
動脈瘤など血流不足



③ 歩くスピードと初期認知(MCI)

正常な人 100cm/秒
MCI 80cm/秒以下～2.9km/時以下

④ その他の判断事例

- (イ) 外出がおっくうになった。
- (ロ) 服装を構わなくなった。
- (ハ) 同じことを何回も話すようになった。
- (ニ) 店のレジで小銭で払うのが面倒になった。(財布に小銭がたまる)
- (ホ) 料理が面倒になった。
- (ヘ) 料理の味付けが変わった。
- (ト) 車でこすることが多くなった。

4) 治療改善(MCI)～MCIは治療可能

- ① 1時間程度の早歩き週3回程度 血流改善⇒ネットワークの再生
- ② フインター研究(欧州) 30分程度の有酸素運動
毎日の血圧管理
塩分、肉控え野菜、魚を摂る。
- ③ 予防薬 てんかん治療薬が改善効果がある。(アメリカ～2019実用化予定)
脳梗塞治療薬が改善効果がある(日本～2022年実用化予定)
- ④ プラスアルファ運動～歩幅を5cm長くする。
- ⑤ 記憶力のトレーニング
- ⑥ 趣味を生かす～ダンス、カラオケ、読書、絵画、書道、川柳、囲碁将棋など
趣味を通じて「笑う、話す」～人と おおいに交わる～予防につながる

5) 加齢による物忘れと認知症の違い

加齢による物忘れ	認知症による記憶障害
経験したことが部分的に思い出せない。 目の前の人の名前を思い出せない。 何を食べたか思い出せない。 物覚えが悪くなった。 曜日や日付を忘れる。 物の置き場所を覚えだせない。	経験したこと全体を忘れている。 目の前の人や誰なのか分からない。 食べたことを忘れている。 数分前の記憶が残らない。 月や季節を忘れる。 置き忘れ紛失が頻繁になる。

