

認知症の初期にみられる症状と 予防対策

医療法人友朋会嬉野温泉病院 認知症疾患医療センター センター長 松尾 勝久



わが国の認知症高齢者は 2012 年に 462 万人に達しており、2025 年には 700 万人にもなると推測されています。もはや認知症は特別な疾患ではなく、正しい知識を習得し介護に活かすことが求められます。家族が初期の症状に気づくことができれば、介護の対策もスムーズに行えて、家族のみならず認知症の本人も戸惑いが少なくなるでしょう。認知症はどのような症状で始まり、どのように対応すれば良いのか、また予防にはどのようなことが取り組めるのか解説します。

アルツハイマー型認知症

認知症で一番多いタイプで、全体の6〜7割程を占めます。発症早期から目立つ重要な症状は、新しい記憶ができなくなることです。数日前に何をやったか覚えていない、あるいは「デイサービスから帰った途端、「今日はサービスに行く日かな?」と直前のことを忘れる場合もあります。戻ったばかりだと指摘すると、「あんたがそう言うならそがんな」など話を合わせて、忘れていることを自覚できません。このように記憶ができなくなるのは、脳の中の『海馬』という小さな部位の神経がなくなっていくことが原因です。人の話を真面目に聞いていないからではないのです。「何十年前前のことはよく覚えてるのに」というのも不思議ではありません。昔の記憶は、大脳に強いネットワークで保存されており、思い出すのに『海馬』を必要としないからです。同じことを何度も初めてのように話すのは、新しい出来事が記憶として蓄積できないためです。自分の記憶に残っていることを頼り、本人なりに精一杯話しているのです。この

ため、聞かされた家族が「もう10回目だよ」と責めたり、「その後はどうなるんでしょ」などと話の腰を折ってはいけません。注意を他のことに向けたり、後で続きを聴くと説明するなどして、聞き手もストレスにならないようにしましょう。

新しく記憶できないと、生活の様々なシーンで困難が生じます。冷蔵庫に同じものがいくつもたまっている、火を消し忘れ鍋を焦がす、電話があつたことを伝えずトラブルになる、食事したことを忘れ食べていないと主張する、などはまだなんとかなくても、財布をどこに置いたかわからなくなり、「あんたが盗つたやろ」と家族を責めるなど悩ましいことも生じます。しかし、本人の立場になって考えてみると、朝起きた時から今日何をしたらいいのかわからず、家族に「今日は病院に行く日ですよ。昨日言つたはずですよ」などと言われても、予定にない嫌なことを無理強いされていると思い、混乱してしまうかもしれません。家庭の中では、批判的でない安心して生活できる

雰囲気作りが必要です。

記憶ができなくなると同じ頃に、今の時間や場所がよくわからなくなります。季節に合わない服装をする、夜中に起きてタンスの整理をする、道に迷うなどの症状が現れます。更に進行していくと、少し複雑になるとできない（実行機能障害）、相手の話が理解できない、あるいは話そうとしても言葉がでてこない（失語症）、服を正しく着られない（失行）などが生じてきます。



脳血管性認知症

脳梗塞や脳内出血などの脳血管病変により起ります。脳がダメージを受けた部位によって、失語症や麻痺などの神経学的な症状が生じる場合があります。無気力になる、些細なことで怒るなどの性格変化や、急に泣くなど感情の変動が起りやすくなるのが特徴ですが、それらは小さな血管が数年以上に亘って広範囲に徐々に詰まってしまつような血管病変のタイプでも起こりうる症状です。高血圧や糖尿病などの生活習慣病が主な原因になりますので、その予防や治療が重要です。



レビー小体型認知症

いないはずの子どもや虫がハッキリ見えるなど、幻覚（幻視）が繰り返し起ります。記憶力は初期には保たれていることが多いため、幻覚の内容を詳しく話すことができます。注意力が低下したり、まとまりのないことを言ったりしても、しばらくすると平常通りになる（認知の変動）、歩幅が狭く表情変化が乏しくなる（パーキンソン病）なども主な症状です。夜中に眠っているのに大声を出したり、手や脚を活発に動かす（レム睡眠行動障害）のも、ときに起る症状です。認知症の6〜10%くらいを占める意外に珍しくない病気です。

前頭側頭型認知症

50歳前後など比較的若い年齢に発症することが多いのが特徴です。人の物を平気で盗む（抑制欠如）、同じ行動パターンになる（常同行動）、注意力が続かないなどが早くからみられます。画像検査では、脳の前頭葉と側頭葉と呼ばれる部位が強く萎縮しています。

軽度認知障害

以上は認知症になってからみられる症状ですが、認知症の少し前の段階で軽度認知障害と呼ばれている状態で気づかれることもあります。65歳以上の高齢者のうち、15〜25%の方が該当していると推定されています。記憶する能力はある程度保たれていますが、あまり関心のないことには覚えた内容が曖昧になりがちです。顔はわかるけど名前がなかなか思い出せないことも増えてきます。認知症と異なり、忘れていることの自覚はあります。以前はために整理整頓していたのに散らかっても平気になる、趣味への関心が乏しくなる、些細なことで怒りっぽくなるなど、「何か少し変わった」と家族が感じるのもこの頃です。この段階では生活への支障はあまり多くありません。

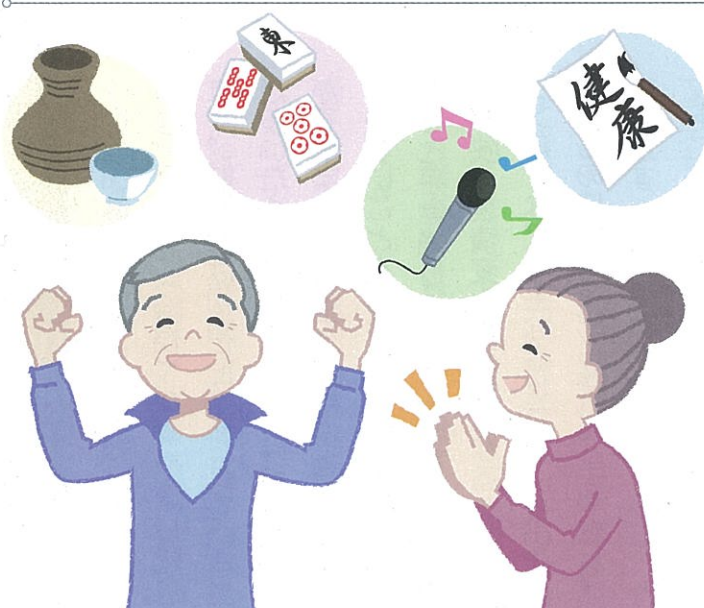
軽度認知障害から1年ごとに5〜15%の方が認知症に移行し、5年後には40%の人が認知症になるとされています。一方で正常に戻る方も16%以上いるとされており、認知症に発展しないようにできる場合もあります。

認知症の予防

認知症になる最大の原因は加齢、つまり歳をとることです。65歳を超えると徐々に増えていき、75歳からは10%を超え、85歳以上では50%以上となります。しかしながら、高齢になっても認知症になりにくくする手立てもいくつかあります。

まずは身体を健康に保つことです。高血圧や糖尿病は、脳血管性認知症だけでなくアルツハイマー型認知症でもリスクになります。これらは若い頃からきちんと健診を受け、早くから予防と治療に努めることが大事です。また、喫煙や高脂血症なども血管を弱くしてしまうため、好ましくありません。逆に、日頃から運動することは非常に効果的です。ウォーキングや体操など少し疲れるくらいの運動を毎日行いましょう。

ほかに良いのは、やはり脳を使うことです。なるべく楽しく長続きするものをお勧めします。例えば「脳トレ」などのテキストは、ノルマを設けず楽しみながら解いてみて下さい。



そして、新しいことにチャレンジしてみよう。一人よりも複数での活動が好ましいです。習字や陶芸教室、手芸や男の料理教室、フラダンスやマーシャ、カラオケ、小旅行などはいかががでしょうか。外出がおつづくにならないためにも、下肢筋力を保つことが重要です。食事はあまり偏ることなく、タンパク質もきちんと摂るようにしましょう。

終わりに

長く続いている少子化に伴い生産年齢人口は減少していることから、介護負担は増す一方になっています。しかし、施設や病院も限りがあるため、在宅での対応力アップが必要になります。認知症や高齢者の方が安心して暮らしやすくするためには、家庭内とともに、地域全体で支え合っていくことが求められています。認知症の病態について、よくある特徴を知るとともに、自分だけで悩まず相談できる場を多く確保するようにしましょう。