

# 認知症を予防するための 日々のこころがけについて

平成22年12月9日

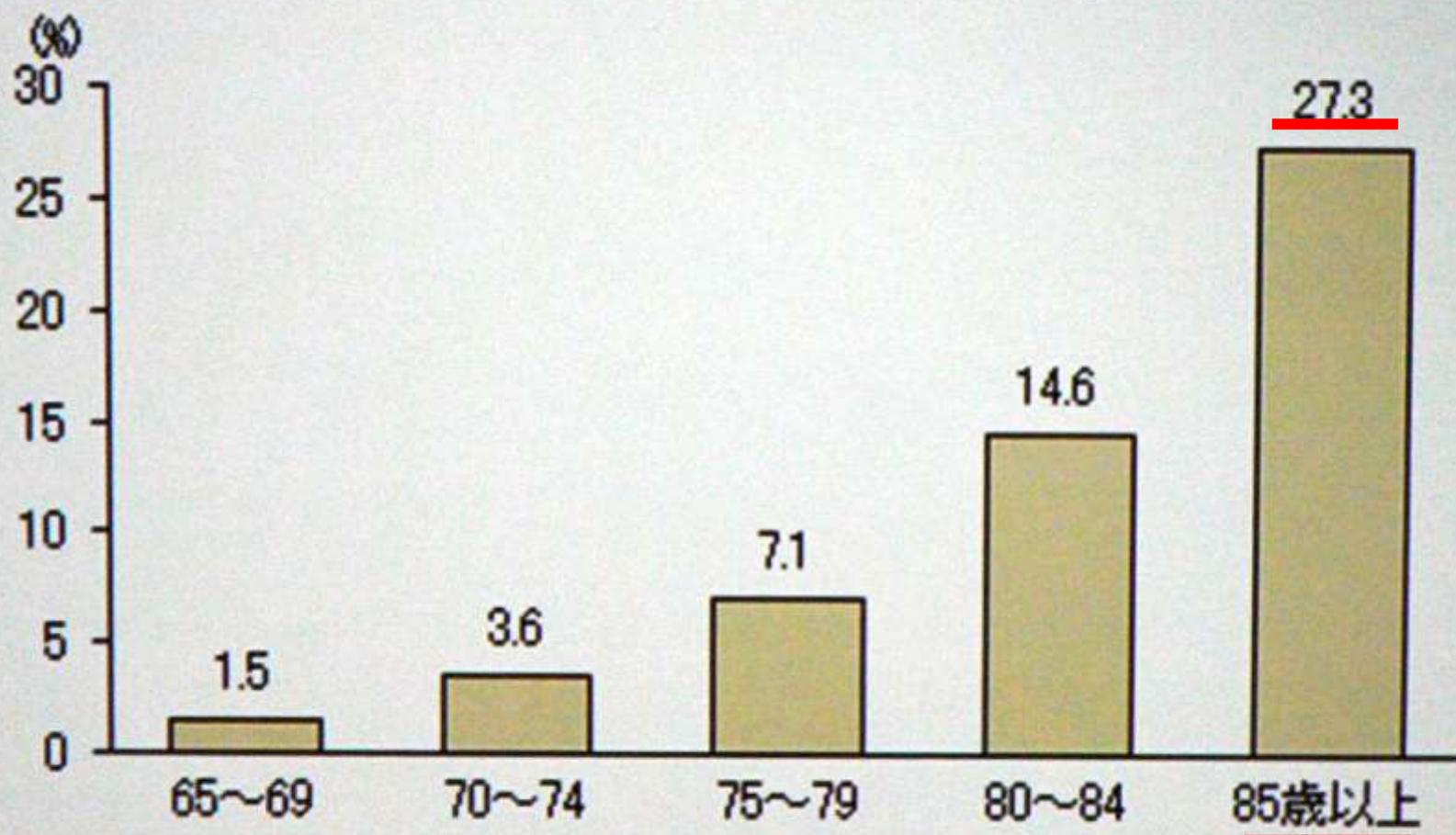
嶋田クリニック

健康教室

講師： 嶋田クリニック 院長

嶋田一郎

# 認知症高齢者の年齢階層別出現率



**認知症は、少子高齢化社会の緊急課題**

# 認知症の疫学

認知症を有する高齢者の将来推計（数, 有病数）

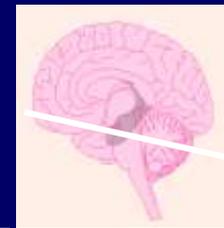


\* %は65歳以上の老人人口に対する認知症を認める老人の出現率

# 認知症の原因疾患

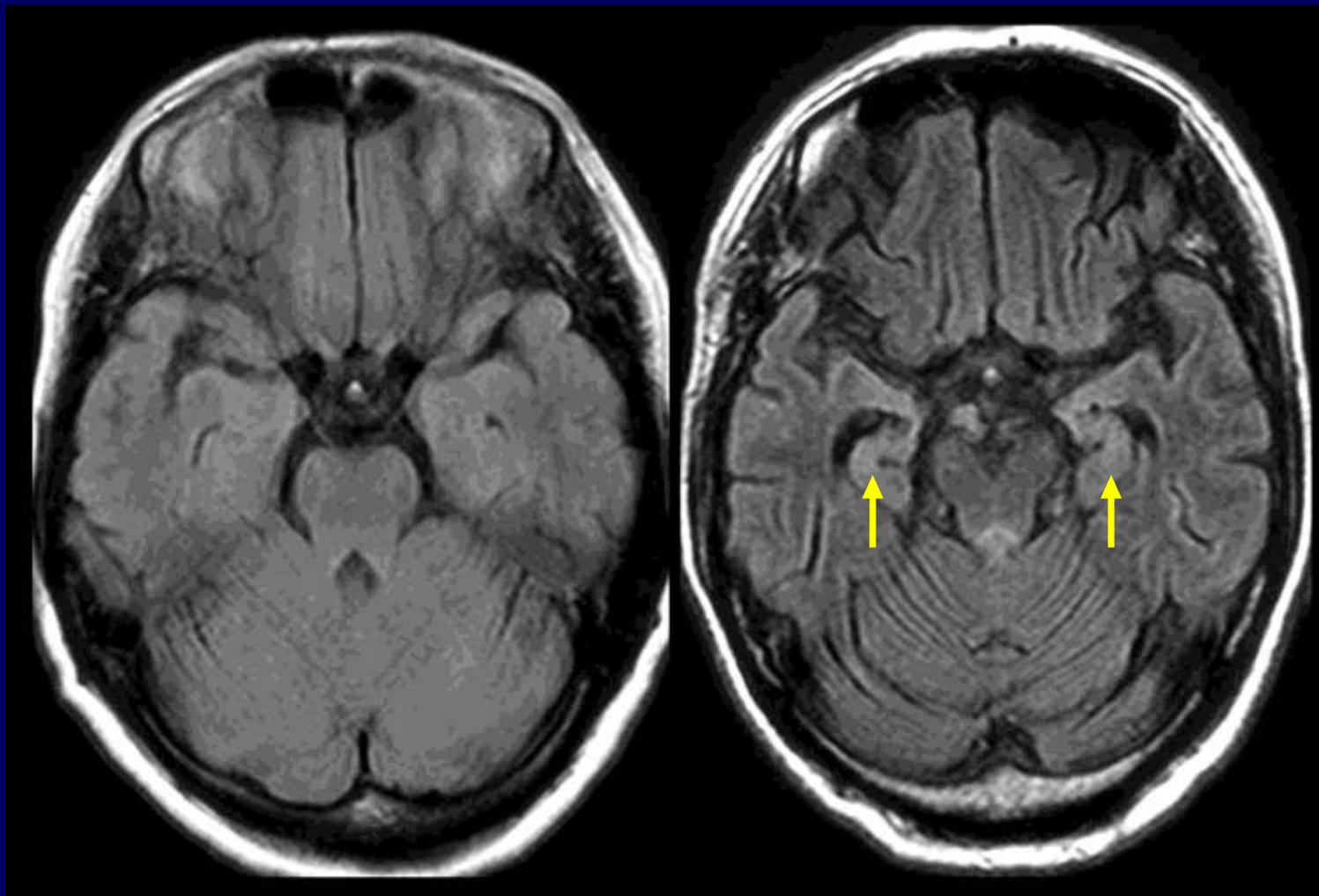
- |               |        |
|---------------|--------|
| 1. アルツハイマー病   | 50-60% |
| 2. 脳血管性認知症    | 20-30% |
| 3. レビー小体型認知症  | 10%    |
| 4. その他の原因の認知症 | 10%    |

# MRI画像 (アルツハイマー型認知症)



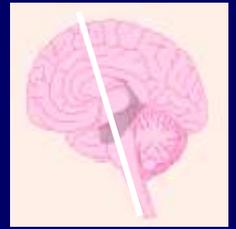
正常

アルツハイマー



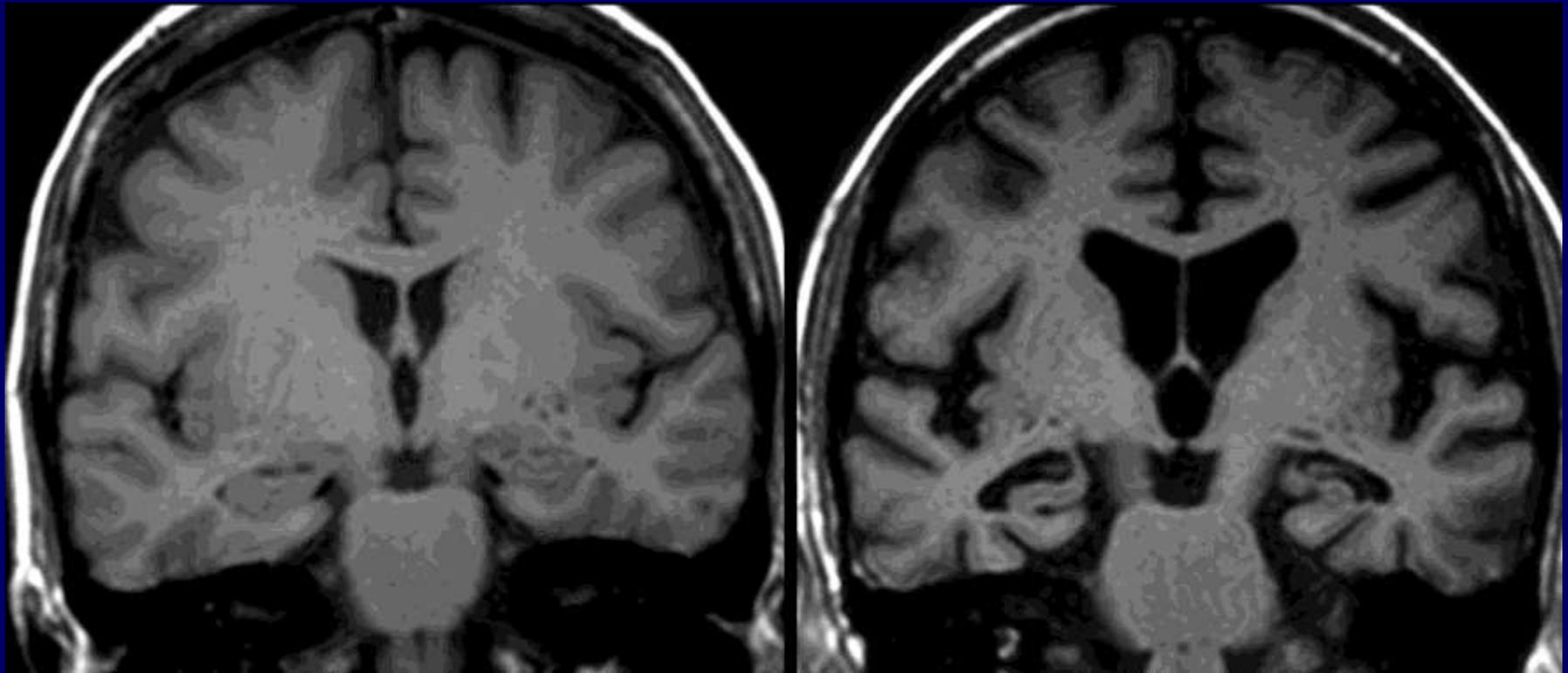
〈原図〉東京医科大学病院 老年病科 羽生 春夫

# MRI画像 (アルツハイマー型認知症)



正常

アルツハイマー



〈原図〉東京医科大学病院 老年病科 羽生 春夫

# 脳血管性認知症

(ビンスワンガー型脳血管障害性老年期認知症)

水平断面像

MRI

FLAIR画像





認知症とは？

# 記憶のしくみ

第一段階：新しく物事を覚える【記銘】

⇒ 年齢とともに衰えやすい(加齢性)

第二段階：覚えた情報を保存しておく【保持】

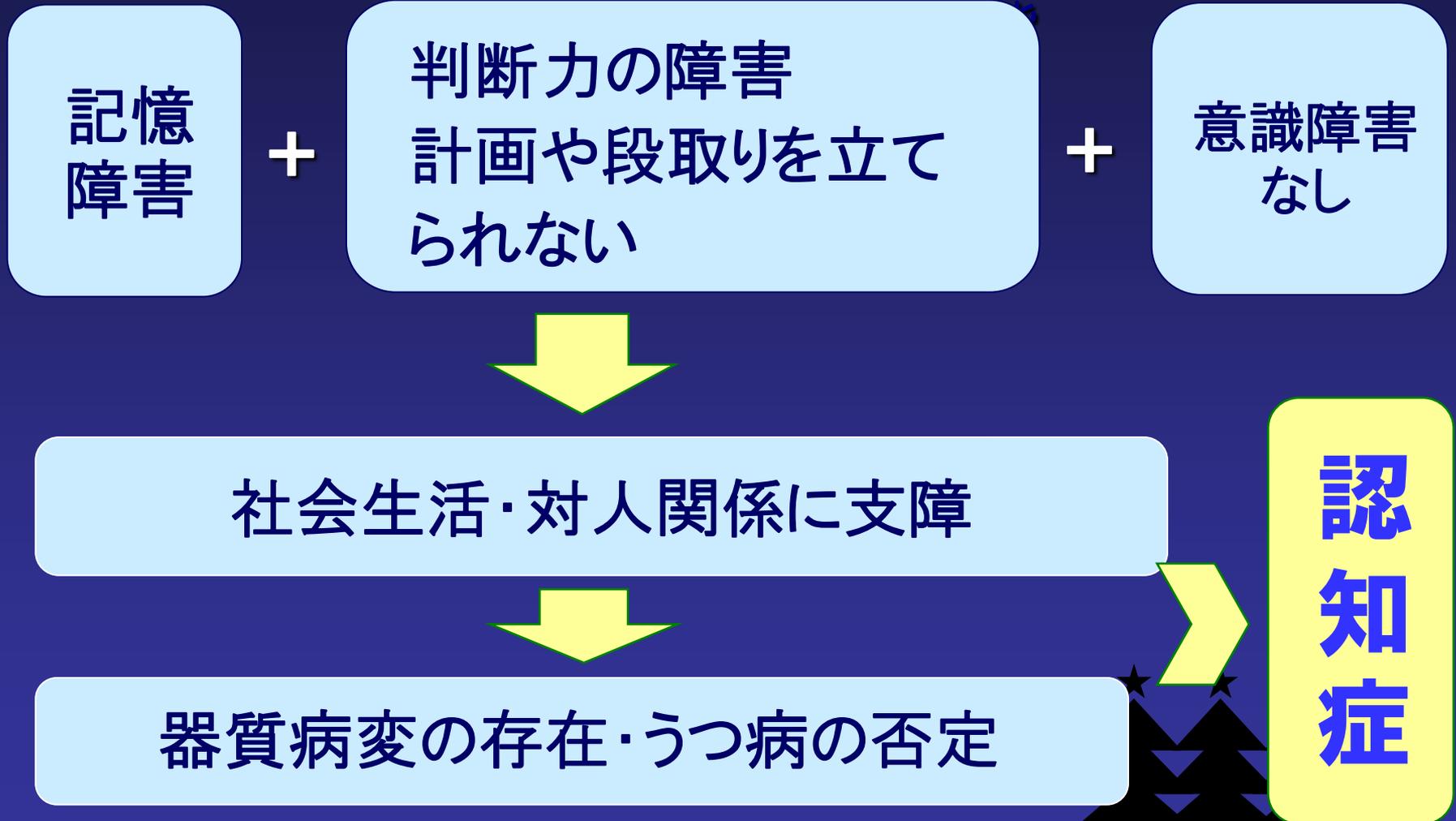
⇒ 老化だけでは衰えない  
認知症の有無の判断に重要！  
後で思い出せたらOK！

第三段階：保存した情報を思い出す【想起】

⇒ 年齢とともに衰えやすい(加齢性)  
ヒントを出してもらえば、思い出しやすい



# 認知症の考え方



# 加齢に伴うもの忘れと認知症のもの忘れ

加齢に伴うもの忘れ	認知症のもの忘れ
体験の一部分を忘れる	全体を忘れる
記憶障害のみがみられる	記憶障害に加えて 判断の障害や実行機能障害がある
もの忘れを自覚している	もの忘れの自覚に乏しい
探し物も努力して見つけようとする	探し物も誰かが盗ったということがある
見当識障害はみられない	見当識障害がみられる
作話はみられない	しばしば作話がみられる
日常生活に支障はない	日常生活に支障をきたす
きわめて徐々にしか進行しない	進行性である



アルツハイマー型  
老年認知症の  
発症のしくみ

# アミロイド仮説と認知機能・画像診断

50

60

70

80歳

臨床的に正常

物忘れ

認知障害

認知症

神経原線維変化  
神経細胞脱落

神経細胞

神経機能障害

アミロイド蓄積

$\beta$ アミロイド斑

老人斑

都老人研  
石井賢二  
先生提供

# アミロイド仮説と認知機能・画像診断

50

60

70

80歳

臨床的に正常

物忘れ

認知障害

認知症

認知症への進行は、  
発症の30年前から  
すでに始まっている！

神経細胞

神経機能障害

アミロイド蓄積

$\beta$ アミロイド斑

老人斑

画像診断(MRIなど)が出来るのは、  
通常、認知症がある程度進行してから！

# 脳の老化のスピード

老化を抑える生活習慣、  
こころがけ等



通常のスปีド  
⇒ 加齡性変化



<老化の危険因子>  
生活習慣病  
脳にとって良くない習慣等

# 脳の神経細胞は再生する！！

「脳細胞が1日2万個減っている」というのは事実？

2000年 イギリス エレノア・マグアイアー氏  
大人の脳で、神経細胞が増える事実を発見！

脳の神経細胞を傷害するものを減らし、  
活性化し、再生を促すものを増やせば、  
脳の衰えのスピードを弱められる！  
認知症の進行を遅らせることができる！



脳の老化のスピードを抑えるために  
認知症の発症・進行を抑えるために

- ① 脳の神経細胞を守る  
悪い影響を少なくする  
(神経細胞の減少を防ぐ)
  - ② 脳の神経細胞を活性化する  
適切な刺激を与える  
(神経細胞の再生を促進する)
- 



# 「認知症予防10力条」

- ①塩分と動物性脂肪を控えたバランスのよい食事を
- ②適度に運動を行い、足腰を丈夫に
- ③深酒と煙草はやめて規則正しい生活を
- ④生活習慣病（高血圧、肥満など）の  
予防・早期発見・治療を
- ⑤転倒に気をつけよう・頭の打撲は認知症を招く
- ⑥趣味と好奇心を持つように
- ⑦考えをまとめて表現する習慣を
- ⑧細やかな気配りをしたよい付き合いを
- ⑨いつも若々しくおしゃれを忘れずに
- ⑩くよくよしないで明るい気分で生活を



# ①塩分と動物性脂肪を控えた バランスのよい食事を

塩分摂りすぎ ⇒ 高血圧 ⇒ 動脈硬化 ⇒ 脳障害

みそ汁は薄味に。しょうゆをかけすぎない。

塩分の多い焼き魚、煮物、漬物、佃煮等を控えめに。

食べ過ぎない！！ 腹「7」分目に！

偏食の人は認知症になりやすい！！

肉、高脂肪の食事が好きで、緑黄色野菜や魚が嫌いな人は、統計的に認知症になりやすい。

朝食をきちんと食べる人は認知症になりにくい。



## (参考) 認知症予防に役立つ食事

- カレーの成分ウコンに含まれる、「クルクミン」が、アルツハイマー病の原因物質(アミロイド $\beta$ )の蓄積を抑えるとの報告 カレーを2週間に1度程度とると良い
- コーヒー
- $\omega$ 3脂肪酸: 鮭、くるみ、キウイ
- DHA: 青魚(イワシ、サンマなど)、マグロなど
- 大豆製品: 納豆、豆腐、厚揚げ、豆乳等
- ビタミンB群:
  - B1 ニンニク、豚肉、玄米、大豆、カツオ等
  - B6 ニンニク、玄米、青魚、鶏肉、ピスタチオ等
  - B12 貝類、レバー、青魚、海苔等
  - 葉酸 ホウレンソウ、アスパラガス、ブロッコリー等

## ②適度に運動を行い、足腰を丈夫に

「運動することは、脳を使うこと」

運動をあまりしない人は、認知症になりやすい！

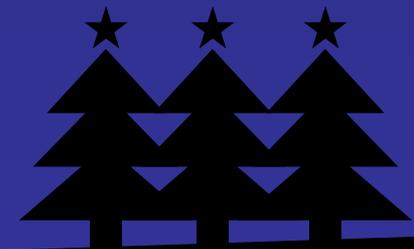
早足気味のウォーキングを、週3回、30分行うこと  
をお薦めします

日々の「ちょこまか」運動

足腰の弱い方は、マイペースで、出来る範囲で。

無理は逆効果！

手を使うことも大切！



### ③深酒と煙草はやめて

## 規則正しい生活を

日本酒1日3合(ビール大びん2.5本)以上の人:

⇒ 脳血管障害がおこりやすい ⇒ 認知症へ

※少量の酒は、アルツハイマー病の発症を抑える

喫煙 ⇒ 脳動脈硬化促進 ⇒ 脳細胞を傷害

アルツハイマー病の発症率が2倍になる

働きすぎ、睡眠不足は、認知症発症を高める

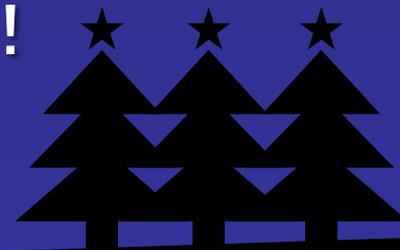


## ④生活習慣病（高血圧、肥満など）の 予防・早期発見・治療を

高血圧、糖尿病、高脂血症、  
メタボリックシンドローム、肥満  
・・・等の生活習慣病

⇒ 認知症の発症を高める。  
認知症の進行を早める。

症状のないうちから、しっかりと治療し、  
良いコントロールを！



# ⑤ 転倒に気をつけよう・頭の打撲は 認知症を招く

頭部外傷 ⇒ 脳細胞の傷害 ⇒ 認知症が発生しやすい

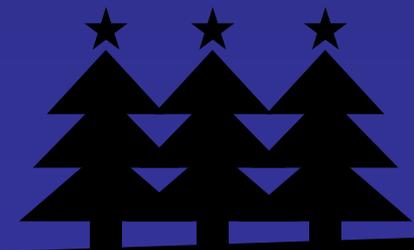
※ボクサーに認知症発生が多い

転倒予防:

日ごろの運動で足腰を鍛える

段差をなくすなどの対策

「転ばぬ先の杖」



## ⑥趣味と好奇心を持つように

自治会活動、ボランティア活動、趣味・・・

## ⑦考えをまとめて表現する習慣を

日記を書く習慣

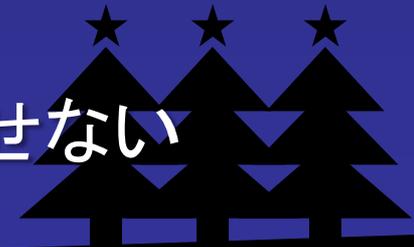
囲碁、将棋、俳句など、脳を刺激する趣味を持つ

## ⑧細やかな気配りをしたよい付き合いを

## ⑨いつも若々しくおしゃれを忘れずに

「情けは人のためならず」

良い人付き合いで、自分を老けこませない



# ⑩くよくよしないて明るい気分で生活を

否定的な考え・感情は、認知症発症を高める！  
真面目すぎる人、ストレスを多く抱える人も要注意！

「笑えば、心も軽くなる。脳も喜ぶ。周りもハッピー、  
自分もハッピー」（「にもかかわらず、笑う」）

見方を変えて、不満を少なく満足度を上げる！  
（ポジティブ思考）

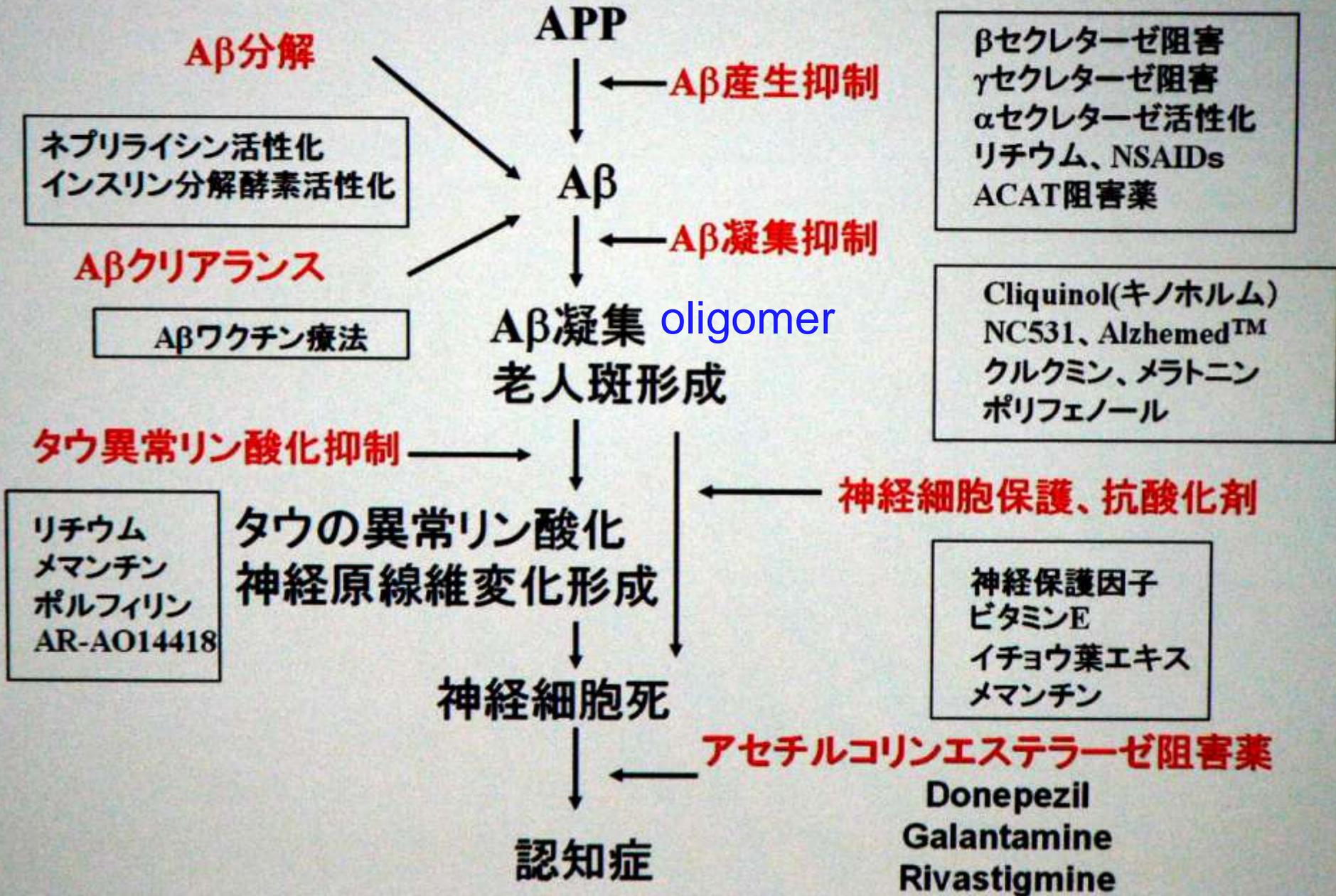
寝る前に、良かったこと5つ、思い出す習慣





アルツハイマー型認知症の  
治療の展望

# アミロイド仮説に基づくADの治療戦略



# アルツハイマー治療

## 新薬2種の承認申請

アルツハイマー型認知症の世界的な標準治療薬であるヤンセンファーマの「ガラント

ミン」（一般名・臭化水素酸ガラントミン）と、アスピオファーマの「メマンチン」

（同・塩酸メマンチン）が、厚生労働省に対し薬事法に基づき承認申請された。いずれも審査に1年ほどはかかる見通し。国内では治療薬は現在、エーザイの「アリセプト」しか承認されていない。ガラントミンはアリセプトと同じように脳内の神経に情

報を流すのに必要な物質アセチルコリンの分解を抑える。さらにガラントミンはアセチルコリンの産生も促す。メマンチンは脳の神経細胞が壊れるのを防ぐ作用がある。2剤ともアリセプトのように認知症の進行を緩やかにする効果が期待されている。

(日経メディカル 平成22年1月号より)

# 開発中の主なアルツハイマー病治療薬

	薬の種類	企業名	開発段階	海外での承認	備考
アセチルコリン エステラーゼ 阻害薬	ガランタミン	ヤンセンファーマ	申請準備中	あり	-
	リバスチグミン	ノバルティスファーマ、 小野薬品工業	第3相	あり	貼付薬
NMDA 受容体 拮抗薬	メマンチン	第一三共	第3相	あり	-
セクレターゼ 阻害薬	セマガセスタット	日本イーライリリー	第3相	なし	-
抗βアミロイド 抗体	バピネオズマブ	ワイス	第3相	なし	-
	ソラネズマブ	日本イーライリリー	第3相	なし	-
PPAR $\gamma$ 作動薬	ロシグリタゾン	グラクソ・スミスクライン	第3相	なし	糖尿病の薬

日本製薬工業協会の「開発中の新薬」を参考に、編集部で2009年12月段階の状況を調査した。



# 認知症の鑑別

# 認知症を呈する疾患

- 脳血管障害 : 脳血管性認知症
- 変性疾患 : アルツハイマー型認知症、ピック病(前頭側頭型認知症)、レビー小体型認知症、皮質基底核変性症、進行性核上性麻痺、など
- 感染症 : 脳炎、進行麻痺、エイズ脳症、プリオン病、など
- 腫瘍 : 脳腫瘍
- その他  
中枢神経疾患 : 神経ベーチェット、多発性硬化症など
- 外傷 : 慢性硬膜下血腫
- 髄液循環障害 : 正常圧水頭症
- 内分泌障害 : 甲状腺機能低下症
- 中毒、栄養障害 : アルコール中毒、ビタミンB<sub>12</sub>欠乏など

# 血液検査、胸部レントゲン、心電図

血液一般 → 脱水、貧血、電解質異常

腎機能

電解質 (Na, K, Cl)

肝機能、アンモニア

肝性脳症

血糖

糖尿病

甲状腺機能 (TSH, FT3, FT4)

甲状腺機能低下症

ビタミンB<sub>1</sub>

ウェルニッケコルサコフ症候群

ビタミンB<sub>12</sub>

ビタミンB<sub>12</sub>欠乏

ワッセルマン反応

梅毒

血液ガス分析

心不全、呼吸不全

心電図

胸部レントゲン

**頭部CT, MRI**  
**(脳血流シンチグラム)**

# まとめ



ほけたうあかんで

長生きしなはれ



憎まれ口に泣きごとくに人の陰口

ぐち言わず他人のことはほめなはれ  
いつでもアホで居りなはれ

若い者には花もたせ

一歩さがっておることやいずれお世話に  
なる身ならいつも感謝を忘れずに  
どんな時でもへえおおきに

お金の欲は捨てなはれ

生きてるうちにばらまいて山ほど

徳を積みなはれ昔のことは忘れなはれ  
自慢ばなしにわしらの時はなんて

鼻もちならぬ忌言葉

わが子に孫に世間さまどなたからでも  
慕われるええ年寄りになりなはれ  
ぼけたらあかんそのために何か一つ趣味  
をもちせいぜい長生きしなはつて

ええ年寄りになりなはれ

ご清聴有難うございました





付録

# 認知症かどうかの簡易テスト「RDSTテスト」

テレビ朝日系のたけしの「本当は怖い家庭の医学」で紹介された方法。

ドイツで発表された、新しい認知症のスクリーニングテストで、わずか2問、3分程度で、80%の高確率で認知症患者と健康な人を見分けることができるという。短時間で出来るので試しにやってみると良い。毎年一回やって点数を比較すると良い。

**問題1:** コンビニやスーパーで買えるもの(品名)をできるだけたくさん思い出して1分間の間に用紙に書き出して下さい。判定: 答えられた数で判定する。

4個以下が0点。5~7個が2点。8~10個が4点。11~13個が6点。14個以上が8点。

**問題2:**

下記の漢数字をアラビア数字に、アラビア数字を漢数字に直して下さい。(制限時間はない)

<例> 41 → 四十一    三十六 → 36のように書き直します。

問題は下記4つです。

(1) 209 →

正解: (1) 二百九

(2) 4054 →

正解: (2) 四千五十四

(3) 六百八十一 →

正解: (3) 681

(4) 二千二十七 →

正解: (4) 2027

正しく直せた場合、1つにつき1点とする。

**総合判定:** 問題1と問題2の得点の合計が、7点以下は認知症が疑われる。4点以下は強く疑われる。



# 認知症予測テスト10問(大友英一氏による)

ほとんど該当しないなら0点、たまにあるなら1点、頻繁にあるなら2点とする。合計点を出して、0-8点は「正常」、9-13点は要注意、14-20点は認知症の始まりが疑われるので物忘れ外来を受診したがよい。

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

