

認知症を予防し共生するために 知っておくべきこと

認知症は、脳の病気や障害など様々な原因により認知機能が低下し、日常生活全般に支障が出てくる状態をいう。

認知症の初期は、加齢による単なるもの忘れに見えることが多い。しかし、仕事や家事、身の回りことができなくなる、お金の勘定ができなくなる、慣れた道で迷う、話が通じなくなるなどのサインが出てきたときには、専門機関に相談してみましよう。

■ 山口県における超高齢者数の急増

2000年	85歳以上	38,442人	90歳以上	12,542人
2020年	85歳以上	89,140人	90歳以上	37,030人
2030年	85歳以上	10万6千人	90歳以上	4万9千人

年齢別の認知症患者の割合は、75歳で約10%の割合が80歳では約20%、85歳越えでは40%、90歳越えでは60%になり、年をとるほど認知症になりやすくなる。

日本における65歳以上の認知症の数は約600万人(2020年現在)と推定。2025年には約700万人(高齢者の5人に1人)が認知症になると予測されており、高齢社会の日本では、認知症に向けた取組が今後ますます重要になる。

■ 認知症の種類

認知症の基礎疾患の内訳（面接調査で診断が確定した者978名）

① アルツハイマー型認知症 ……67.6%

認知症の中で最も多く、脳神経が変性して脳の一部が委縮していく過程でおきる認知症。症状はもの忘れで発症することが多く、ゆっくりと進行する。

② 脳血管性認知症 ……19.5%

脳梗塞や脳出血などの脳血管障害による認知症。

この認知症にアルツハイマー型認知症が合併している患者も多くみられる。高血圧などの生活習慣病の治療が不可欠。

③ レビー小体型認知症 ……4.3%

幻視や転倒しやすくなる症状（パーキンソン症状）があらわれる。

■ 認知症施策推進大綱

令和元年6月関係閣僚会議においてとりまとめられた。

認知症と共生する社会に向けて、認知症の発症を遅らせ、進行を緩やかにするという形での「予防」を前面に打ち出し、認知症になっても希望をもって日常生活を過ごせる社会を目指す。認知症の人や家族の視点を重視し、「共生」と「予防」を車の両輪として施策を推進。

認知症は誰でもなりうることから、認知症への理解を深め、認知症があってもなくても同じ社会でともに生きるという意味の「共生」社会を創っていくことが重要となる。

■ 認知症の症状

認知症の症状は、もの忘れ(記憶障害)や時間・場所がわからなくなる見当識障害、理解力・判断力の低下などの「**中核症状**」と、行動症状(徘徊、暴言や暴力等の異常行動)・心理症状(もの盗られ妄想、うつ状態等)の「**BPSD**(周辺症状)」に大きく分類される。

BPSDは家族や周囲の人たちが対応に苦慮する精神症状や異常な行動。適切なケアや環境調整、リハビリテーション等の非薬物療法が優先される。

■ 認知症の画像検査

《頭部 CT. MRI》は、側頭葉などの脳が委縮していないか、脳梗塞や出血などの有無を調べる検査。《脳血流 SPECT》は、脳の血液の流れを測定して血流の低下した部分があるか等を調べる検査。

■ 軽度認知障害で早期発見・早期対応を

認知症かもしれないと思ったら、まずはかかりつけ医に相談し、認知症サポート医や認知症疾患医療センターの専門医療機関を受診する。

普段の生活に支障をきたすほどではないが、記憶などの能力が低下し、正常ともいえない状態のことを **MCI**(軽度認知障害)と言う。この段階から運動などの予防的活動を開始することで、認知症の進行を遅らせることが期待されている。

認知症に早期に気づき、対応することは、適切な医療や介護サービス・福祉サービスへのつながりとなる。また、本人や家族の不安・混乱・戸惑いの期間を短くすることにも大いに有効。

■アルツハイマー型認知症の脳で何が生じているのか？

アルツハイマー型認知症の原因はまだ解明されていない。現時点では脳内にアミロイド β というたんぱく質が蓄積して、それが神経細胞の変性に関係するという説が有力。

MRI画像では、脳が委縮した部分が黒く映る。典型的な所見では人の記憶をつかさどる海馬や海馬傍回に萎縮が見受けられる。

■アルツハイマー型認知症への新規治療薬

アデュカヌマブ・・・アルツハイマー病の原因物質を取り除く世界で初めての薬。2021年6月にアメリカで販売が承認されるも、EUでは同年12月に承認されず。月50万円の高額な薬剤費(翌年1月から半額)がネック。厚労省も同時期、日本での承認を審議するも、治験結果や安全性に疑義があり見送りとなる。

■ 地域包括ケアを見据えた認知症疾患医療センターの役割

認知機能低下のある人や認知症の人の早期発見・対応のためには、地域の関係機関との連携が重要。そのため 地域の高齢者等の保健医療・介護に関する相談窓口である地域包括支援センター、かかりつけ医等の地域機関による日頃からの役割が重要になる。

また、認知症の人に対する鑑別診断や専門医療相談等の役割を担う認知症疾患医療センター等の専門機関が整備されている。

さらに、認知症が疑われる方であってサービスの利用を本人が希望しない等の理由により適切な医療・介護サービス等につながない場合には、複数の専門職が当人及びその家族を訪問し、観察・評価を行った上で家族支援等の初期の支援を行う「認知症初期集中支援チーム」が設置されている。

■ 認知症を予防して、よりよく生きるために

認知症の効果的な予防法(ここでいう「予防」とは、認知症にならないという意味ではなく、認知症になるのを遅らせる、認知症になっても進行を緩やかにするという意味)については、現在も様々な研究が進められている。

① 心身のバランスを上手に保ちましょう

全身の健康管理。余暇活動を楽しみ、社会的孤立を避ける。

バランスの良い食事、適度な運動、定期的な身体活動

夜間の良好な睡眠

高血圧、糖尿病、肥満の生活習慣病を治療。

② 認知症を早期発見、過度に恐れず上手に付き合う

かかりつけ医や保健師に相談