

お役に立てば (二)

認知症に強い脳を作る

編集部

一. はじめに

今後、日本人の寿命が延びていることと、団塊の世代が順次前期高齢年代(65歳以上)に達するために、認知症患者は増え続けると言われています。

現在・2000万人 2015年・2500万人
2030年・353万人 2040年・385万人
と推計されています。(現在 高齢者の7%程度)

認知症も他の病気と同様、早期発見・早期治療が大切です。より早い適切な治療・薬で発症を抑えたり、改善することが可能です。さらに脳を健康に且、鍛えることによって認知症に強い脳をつくりましょう。

この会誌を読んでいただいている方にとって、認知症は無縁かと思えます。しかし、身の回りの方や知人・友人にも気を付けてあげ、より早く適切なアドバ

イスをしてあげていただきたいと思います。

これから報告します内容は、私(萩原)がこの数年間で4〜5回受講しました認知症講座の内容や資料からまとめたものです。個々の講義は関連性はなく、一貫性はありません。興味があつたからではなく、自治会やボランティア活動の一環として受講したものです。

二. 認知症とは

認知症とは、いろいろの原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったためにさまざまな障害が起こり、生活するうえで支障が出ている状態をいいます。そのいろいろの原因となる病気ですが、代表は

* アルツハイマー病 * レビー小体型認知症
* 脳血管性認知症 の3つです。

いずれも、老化現象ともいえるほど、じわじわと進行する脳内の病変です。特にこのうちの2つ、または3つすべてが重複して生じると、認知症の発症が早まりますから要注意です。

認知症の原因ってなあに？



認知症は、脳の細胞に変化が起きて働きが悪くなり、日常生活が困難になる病気。早期発見・早期治療が大事です。

認知症を引き起こす3つの原因

1 アルツハイマー病

脳の神経細胞にタンパク質のゴミがたまって細胞が破壊され、その結果、脳が萎縮する病気。萎縮の程度によって、認知症のさまざまな症状が現れます。

症状

- ・少し前のできごとを忘れる
- ・同じことを何度もいう
- ・帰り道がわからなくなる
- ・同じ物を何度も買って来る など

2 レビー小体型認知症

レビー小体と呼ばれる異常なタンパク質が脳内の神経細胞にたまる病気。もの忘れのほかにも右のような症状が出てくるのが特徴です。

症状

- ・子どもや虫が見えたりする（幻視）
- ・手足の動きがぶくなる
- ・日によって症状の程度が違う など

3 脳血管性認知症

脳の血管が詰まったり（脳梗塞）、破れたり（脳出血）して血流が途絶え、脳細胞が死滅するために起こる認知症。

症状

- ・もの忘れが多い
- ・転びやすい
- ・意欲が低下する
- ・手足がしびれる
- ・急に泣いたり怒ったりする など



「アルツハイマー病」「レビー小体型認知症」「脳血管性認知症」のそれぞれが軽度でも、重複すると認知症の発症が早まります。実際には一人の脳の中で上記の3つが重複している場合が大半です。

三、認知症の気づき方 まずは次のテストを

最近1カ月で、こんな状態に心あたりがありませんか？

日常生活チェックリスト		ときどきある
A	同じことを何度も話したり、尋ねたりする	<input type="checkbox"/>
	置き忘れやしまい忘れがある	<input type="checkbox"/>
	できごとの前後関係がわからなくなった	<input type="checkbox"/>
B	服装など身の回りに無頓着になった	<input type="checkbox"/>
	水道栓やドアを閉め忘れ、後片づけがきちんとできなくなった	<input type="checkbox"/>
	同時に2つの作業を行うと、1つを忘れる	<input type="checkbox"/>
C	薬を管理してきちんと内服することができなくなった	<input type="checkbox"/>
	以前はテキパキできた家事や作業に手間どるようになった	<input type="checkbox"/>
	計画を立てられなくなった	<input type="checkbox"/>
D	複雑な話を理解できない	<input type="checkbox"/>
	興味が薄れ、意欲がなくなり、趣味活動などもやめてしまった	<input type="checkbox"/>
	前よりも怒りっぽくなったり、疑い深くなった	<input type="checkbox"/>
	大切な物を盗まれたという	<input type="checkbox"/>

☑（チェック）が5つ以上ある場合、またはA～Dのうちの3つ以上の領域にまたがっている場合は、認知症が強く疑われます。

- ④ 冷蔵庫から財布が出てくるといったように、失くしたものがとても意外なところから出てくる。
- ⑤ 作った料理を忘れて、食事に出さない。特に簡単なものはつい忘れる。
- ⑥ 料理を自分で作ったのに、作ったこと自体を忘れる。
- * できたもの全部を忘れる。
- * できたものの一部を忘れる。
- ⑦ 知らない所に行く道が解らなくなる。よく知った道が解らなくなる。
- ⑧ 真夏なのにコートを着て出かける。服装を選べない。

三、認知症の「もの忘れ」と老化による「もの忘れ」の違い。

- ① 犬やリンゴのようなよく知っているものの名前が出てこない。
- ② 話している相手の人の名前を忘れていて、あとから思い出す。
- ③ 広い駐車場のどこに駐車したか思い出せない。

- ⑨ 数か月の間に人が変わったように怒りっぽい性格になる。
 - ⑩ ケーキなどを腐らせるほどたくさん買ってくる。
- （解答）①認知症 ②老化 ③老化 ④認知症 ⑤老化 ⑥全部…認知症 一部…老化 ⑦知らない所…老化 よく知った所…認知症 ⑧認知症 真冬だと凍死する場合も 認知症の人による後日談…いつも通った道なのに全く違った風景のように見える

⑨ 認知症 ⑩ 認知症)

これでお解りかと思いますが、老化現象の場合には体験の一部を忘れるのに対し、認知症の場合では体験そのものを忘れてしまうのです。

三二二、認知症の人の特徴

- * 新しいことは直ぐに忘れるけど、昔のことはよく覚えている。
- * 自分にとって不利なことを隠そうとしてしまう。(事実であっても自分にとって不利だと思いうことは、嘘をついたり、言い逃れをしてしまうことがある。)
- * 正常な状態と認知症の症状が混在
- * 失敗や混乱を知られないようにその場を取り繕ってしまう。(自分の失敗や混乱を隠そうとして、言いわけをするなど、その場を取り繕ってしまうことがある。)
- * 家族など、身近な人に対して症状が強くなる傾向がある。(たまに会う人など緊張を伴う相手には症状が出にくいのが、身近な人には症状が強くなる傾向がある。)

* 脳の活性化 やってみる心が重要になってきます。

四一、食事

脳内で情報を伝える神経伝達物質も、脳内のゴミタンパク(βアミロイド)を分解する酵素も、すべて食べたものからつくられる。脳内の血管の動脈硬化を防ぎ、ゴミタンパクを貯まりにくくする食品を積極的に取り入れよう。

その効果のある食べ物を下段に示す。

* 野菜と魚をふんだんに

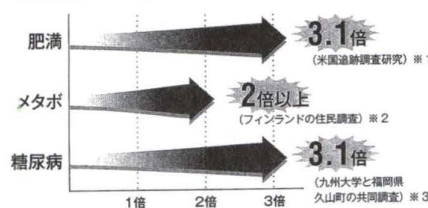
動物性脂肪の多い食事をとる人は認知症の発症リスクが1.5倍に高まる一方、魚中心の人はリスクが0.4倍減った。理由は、肉と魚

認知症に強い脳をつくる効果のある成分と多く含まれている食べ物

ビタミンE	アボガド、かぼちゃ、玄米、さつまいも、春菊、たけのこ、にら、ピーナッツ、ほうれん草、うなぎ、サバ、サンマ
ビタミンC	アセロラ、レモン、いちご、グレープフルーツ、レバー、じゃがいも、さつまいも、れんこん、キャベツ、チンゲンサイ、小松菜、ピーマン、春菊、カリフラワー
βカロチン	青ネギ、アスパラガス、オクラ、かぼちゃ、小松菜、しし唐辛子、春菊、ピーマン、ダイコン葉、チンゲンサイ、ニラ、人参、パセリ、トマト
DHAやEPA	イワシ、サバ、サンマ、マグロ、ハマチ
ポリフェノール	赤ワイン

四、認知症の予防

<生活習慣病とアルツハイマー病になるリスク>



認知症になるリスクと肥満や生活習慣病との関係が世界の各所で追跡調査されています。その主なデータをまとめてみると上図のように一目瞭然、内臓脂肪や動脈硬化がもたせている生活習慣病が大きなリスクであることがわかる。肥満・メタボ・糖尿病は動脈硬化の原因だから、認知症にもなりやすい。

認知症が脳の老化がもとで生じる病変である以上、予防は脳の老化を防ぎ、認知症に強い脳をつくることです。それには、

- * 食事 野菜・果物・魚
- * 運動 有酸素運動を続ける
- * 笑い 認知症+免疫力増加

に含まれる脂肪酸の違い。魚に多いEPAやDHAは血栓を予防して脳内の動脈硬化を防ぎ、血流をよくする。

* よくかんで、腹八分目

歯が抜けてしまっている人ほど認知症になりやすいことが分かっている。奥歯までしっかり使ってかむと、記憶を担当する細胞が元気になる。脳が目覚める。もう一つ大事なのが、腹八分目。食べ過ぎは脳細胞の老化に繋がる。

四二、運動

次頁のデータは、ホノルル在住の日系人男性高齢者

知って! おこう!

インド人とカレーとアルツハイマー病



カレー粉の黄色の正体、ウコンのクルクミンには、アルツハイマー病の原因になるβゴミのかたまりを減らす働きがあることがわかってきました。カレーを食べているインド人は、米国人に比べて65歳以上でアルツハイマー病になる頻度が約1/3に減るといふ疫学研究の報告※4)もあります。

(71〜93歳)を6年間追跡調査した結果。たくさん歩かないと認知症になりやすいことがよくわかる。

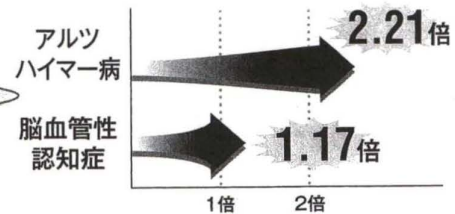
また、運動を楽しく続けるほど、脳の海馬で若くて元気な神経細胞が生まれて記憶がよくなることもわかつています。掃除や、庭の手入れなども実にいい運動だ。有酸素運動の中で、特に簡単に取り組めるのがウォーキングだ。

* 歩幅を10%〜20%広げて歩く早歩きを1日に30分、週5日行う。

* 1日に7千歩〜8千歩を目標に歩く。ウォーキングの習慣をつけるコツは、記録をつけること、仲間をつくって一緒にやること。

歩かない人の認知症発症リスク

1日に3.2km以上歩く人を「1」として比べると、1日に400m以下しか歩かない人のアルツハイマー病発症リスクは2.21倍、脳血管性認知症のリスクは1.17倍と、どちらも高くなっています！



四一三、笑い

笑うと、大脳の奥の方からドーパミンという神経伝達物質が溢れ出る。ドーパミンは喜んだ時に分泌される物質で、脳の覚醒レベルを上げて記憶や学習機能を高め、認知症を防ぐ。

しかも、たとえ面白くなくても、楽しくなくても、大きな笑顔をつくっていると、脳は楽しいから笑っているんだと受け取り、ドーパミンを分泌する。仏頂面をしているよりも、意識的にニコニコしているほうが脳は衰えない。

人は、笑顔を見ると笑顔になるもの。これは脳の中にあるミラーニューロン(鏡神経細胞)が反応して、相手の動作や表情を頭の中でまね、相手の気持を理解する仕組みが働いているため。だから笑顔が笑顔を生むのだ。また、笑顔でいると認知症になりにくだけでなく、全身の免疫力も強くなり、癌の予防にも。笑顔こそ、心身ともに若く保つ特效薬。

四一四、脳の活性化

知的な活動を日常生活の中で行っている人は、アルツハイマー病の発症の危険度が低いことや知的刺激

の豊かな環境で鼠を飼うと、βアミロイドが少なくなることも分かっている。さらに、米国の健康な高齢者を対象とした研究では、6週間、10回の脳機能を鍛える訓練効果として、7年〜14年の老化による低下を先送りすることに匹敵すると報告されている。では、次に具体的な脳の訓練方法について列記する。

* エピソード記憶を鍛える

エピソード記憶とは、「昨日の夕ご飯に〇〇を食べた」というように体験したことを記憶して思い出す機能。エピソード記憶を鍛えるには、日常生活の中で次のようなことをするとよい。

- ◎ 例えば、ウォーキング日記、食べ物日記など日記を付ける。慣れてくれば、2日遅れの日記、3日遅れの日記に挑戦する。
- ◎ 家計簿をつけるときにレシートを見ないで思い出してみる。

* 注意分割機能を鍛える

注意分割機能とは、2つ以上のことを同時に進行するとき、適切にそれらのことに注意を配る機能だ。注意分割機能を鍛える方法として次のようなことがある。

- ◎ 料理をするときに、魚を焼きながら、煮物をし、同時に洗い物をするというように、いくつかのことを並行して作業する。他にも、歩きながら人と話をする。ラジオ番組を聞きながら手仕事を。メモを取りながら、テレビの情報番組を見る。
- ◎ 片付けや計算など何か作業をするとき、ときばきと行い時間を縮める努力をする。

* 計画力を鍛える

計画力とは、新しいことをする時に、段取りを考えて実行する能力をいう。計画力を鍛えるには、自分の興味を持つ長続きするものがある。

- ◎ 旅行をするとき、いろいろな情報を集め、ユニークな旅行の計画を立てる。
- ◎ 新しい料理のレシピを考え、試作してみる。
- ◎ 囲碁や将棋、麻雀やトランプゲームなど頭を使うゲームをする。
- ◎ 園芸の作業の計画・花壇づくりの計画を考える。
- ◎ 効率のよい買い物をするように癖をつける。
- ◎ パソコンの技術を学んで、パソコンで仕事をすすめる手順を覚える。

五. こんな症状のときは、どうすればいい？

Q 「まだごはんを食べていない」といわれたら・・・？

A 認知症の人は、直前のできごとを忘れてしまうので、説明してもなかなか理解できません。「さつき食べたでしょ」と叱らず、「先にこれでも食べておいてね」と言ってお菓子やフルーツを出したり、1回分のごはんの量を減らしておいて、残りをおにぎりにして出したりしましょう。

Q 「お金を盗まれた」といわれたら・・・？

A 「財布がない」「お金を盗まれた」と騒ぎだして、「また置き忘れたのでしょ」と責めるのは禁物。「それは大変！」と共感して一緒に探してあげましょう。本人が見つけ出せるように「ここを探してみよう」と誘導したり、見つかったら一緒に喜んだりすることも効果的です。

Q 大声を出し攻撃的になったら・・・？

A 日ごろの不満がたまっていたり、漫然とした不安を感じていたり、自分の思いが伝わらず苛立ち

を感じていたりすると、叫んだり、ののしったり、攻撃的になったりします。慌てずに「どうして叫んだの？」「何がイヤだったの？」とやさしく問いかけてみましょう。

Q 夕方になると外へ出かけようとするときは・・・？

A 徘徊は、生まれ育った家に帰りたいとか、自分の居場所を求めるための行動だそうです。外へ出たがるときは一緒に歩き、折を見て「そろそろ帰りましょうか」と誘導しましょう。また、迷子になったときのために、洋服などに連絡先を縫いつけておきましょう。

Q 夜、家の中を歩き回ったり、独り言を言ったりするときは・・・？

A 夜中に家の中を歩き回ったり、ぶつぶつと独り言をいったりするのは軽い意識障害で、夜間せん妄の可能性が大。部屋や廊下を明るくして、本人が落ち着く環境をつくったり、そばで手をさすってあげたり、気持ちやわらぐ言葉をかけてあげたりしましょう。
(完)

* 認知症にばれ話し

今年の「お役に立てば」では、認知症予防対策についてどういう食生活や日常生活が認知症の発症を遅らせ、進行を遅らせるかについて書きました。しかしあまりに長くなり過ぎてしまい、書ききれなかったことをここにのせます。

内容は、通常認知症対策にきつと有効だろうと考えられているが、統計上はそれほど有効でもないものやそれではどんなものが有効かについてです。

東京大学高齢社会総合研究機構 矢富特任研究員の講演より得たものです。

あまり効果がないもの

* カラオケ 書道 絵画 楽器演奏

効果があると思われるが、それほどではないもの

* 園芸 囲碁・将棋 麻雀

効果があるもの

* 旅行特に企画・計画・段取り 料理(旅行に同じ)
パソコン(これもまた同じ)

つまり、カラオケや囲碁・将棋、楽器演奏のような一度覚えたものは、認知症になっても忘れないので頭を使わなくてもできるため、との答えでした。

要するに大事なことは、色々頭を使うことだそうです。カラオケについても、ただ単に店で歌うだけでなく、仲間を募りカラオケ大会を企画する等が大事だそうです。

そのように考えると、あちらの資料から、こちらの資料からと著作権侵害で訴えられない程度にかき集めて、この会誌を編集している私などきつといい認知症対策をさせていただいているのでしょうか。

皆様に感謝します。但し、飲み過ぎてアルコールで脳が委縮すれば何の役にも立ちませんが。

その他

昼寝の習慣がある人は認知症になりにくいですが、寝付きが悪いが、夜中4回程度目が覚める人は改善が必要

* 朝、太陽の光を浴びる。午後の太陽はダメ

* 30分以内の昼寝をする。

* 寝る5時間前に運動をする。