

「認知症予防～食事・運動・心構え～」

柏脳神経外科クリニック

院長 橋高 衛

物忘れ、認知症の種類

○良性健忘

○悪性健忘（認知症）

- * アルツハイマー型認知症
- * レビー小体型認知症
- * 血管性認知症
- * 前頭側頭型認知症

○軽度認知障害（MCI）

○治療によって回復する二次性認知症

良性健忘の特徴

- 食事をしたことは覚えているが、何を食べたかを**思い出せない**
- テレビに映った俳優の顔は覚えているのに**名前がすぐ出てこない**が、ヒントがあれば思い出せる
- 文章を書いている、漢字を**思い出せない**ことがあるが、辞書を引けばわかる
- 出来事の**一部を思い出せない**

認知症（悪性健忘）の特徴

- 物忘れがひどくなった
- 意欲の低下
- 時間や場所がわからなくなった
- 判断・理解力が衰えた
- 性格が変わった
- 不安感が強い



軽度認知障害（MCI）の特徴

- 自覚のある物忘れ
 - 日常生活には多少支障あるが、何らかの工夫や支援があればできる
 - 物忘れは体験したことの一部分は忘れるが、ヒントがあれば思い出すことが多い
- * 認知症に進行する場合もあれば健常に戻る事もある
(認知機能が戻る人は14～44%/年、認知症に進む人は1年後には約10%、
3年後には約60%)

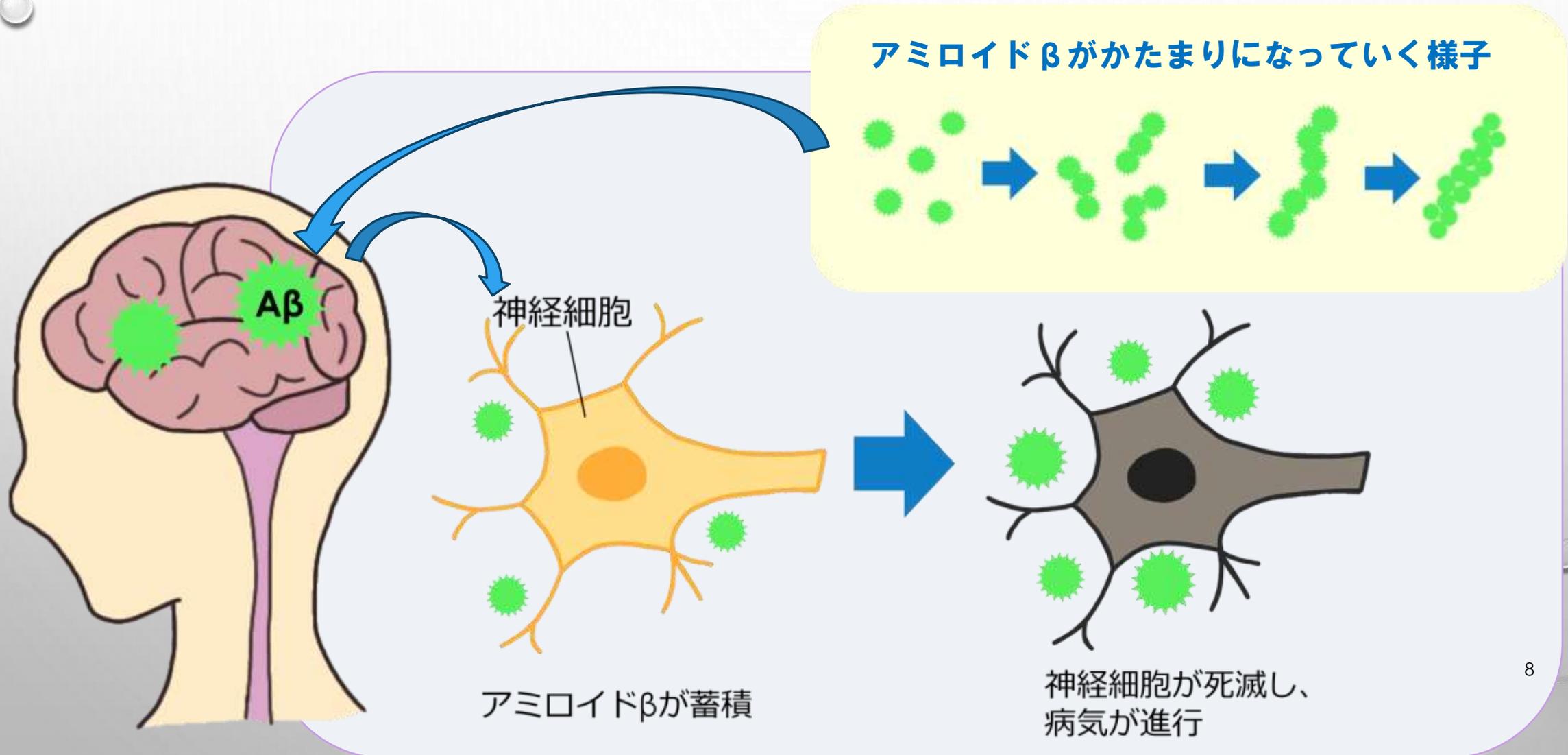
軽度認知障害の早期発見が大切



認知症の種類

- アルツハイマー型認知症
- レビー小体型認知症
- 血管性認知症
- 前頭側頭型認知症

アルツハイマー型認知症とは

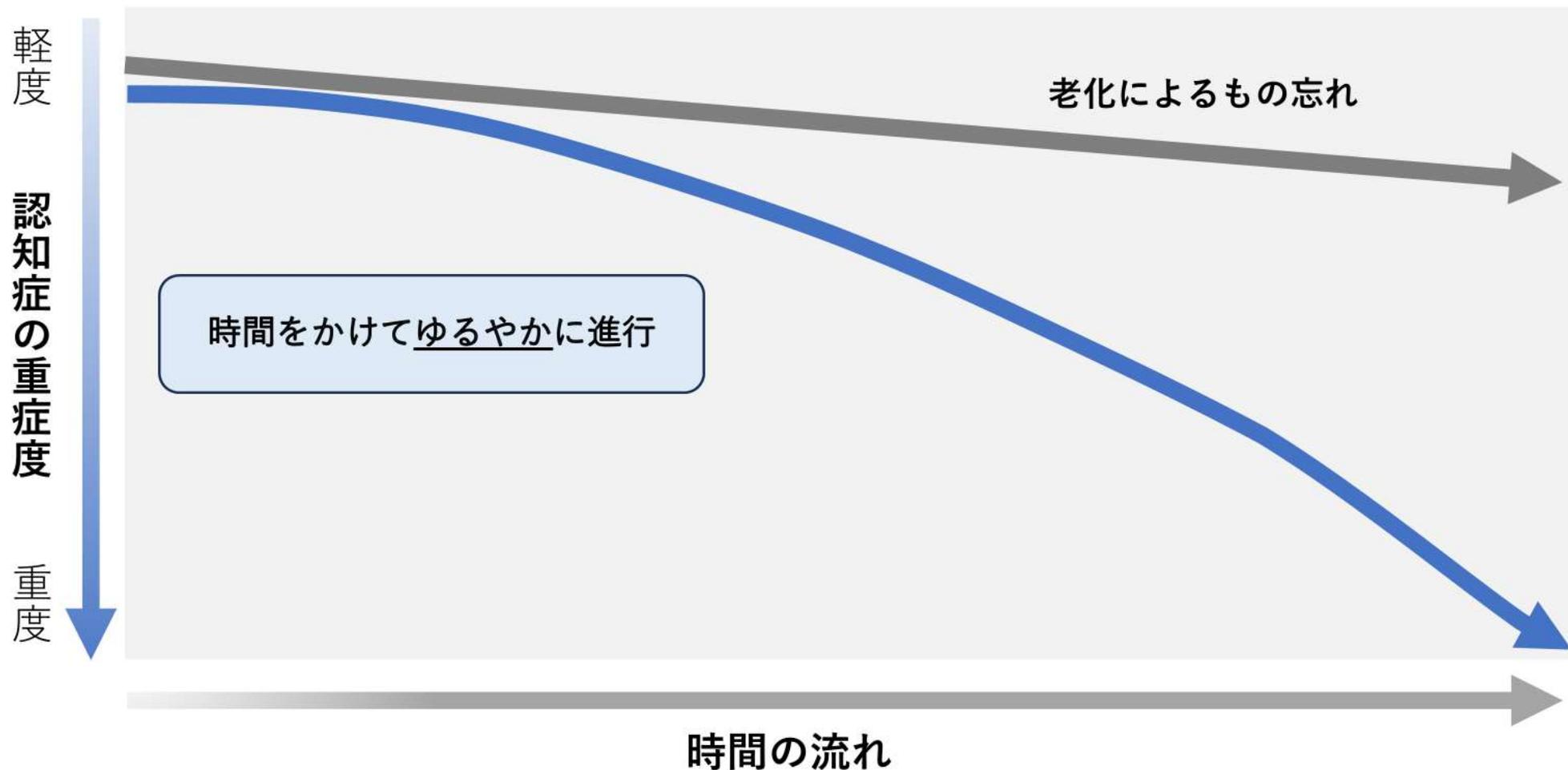


アルツハイマー型認知症の特徴

- 疫学 男性より女性に多い
- 発症 穏やか
- 進展 緩徐な進行
- 記憶障害 初めから出現
- 運動障害 重度になるまで出現しない
- 精神症状 物取られ妄想
- その他 感情、運動は重度まで保たれる

これからの認知症治療

【アルツハイマー型認知症の症状の進み方】



レビー小体型認知症、その特徴

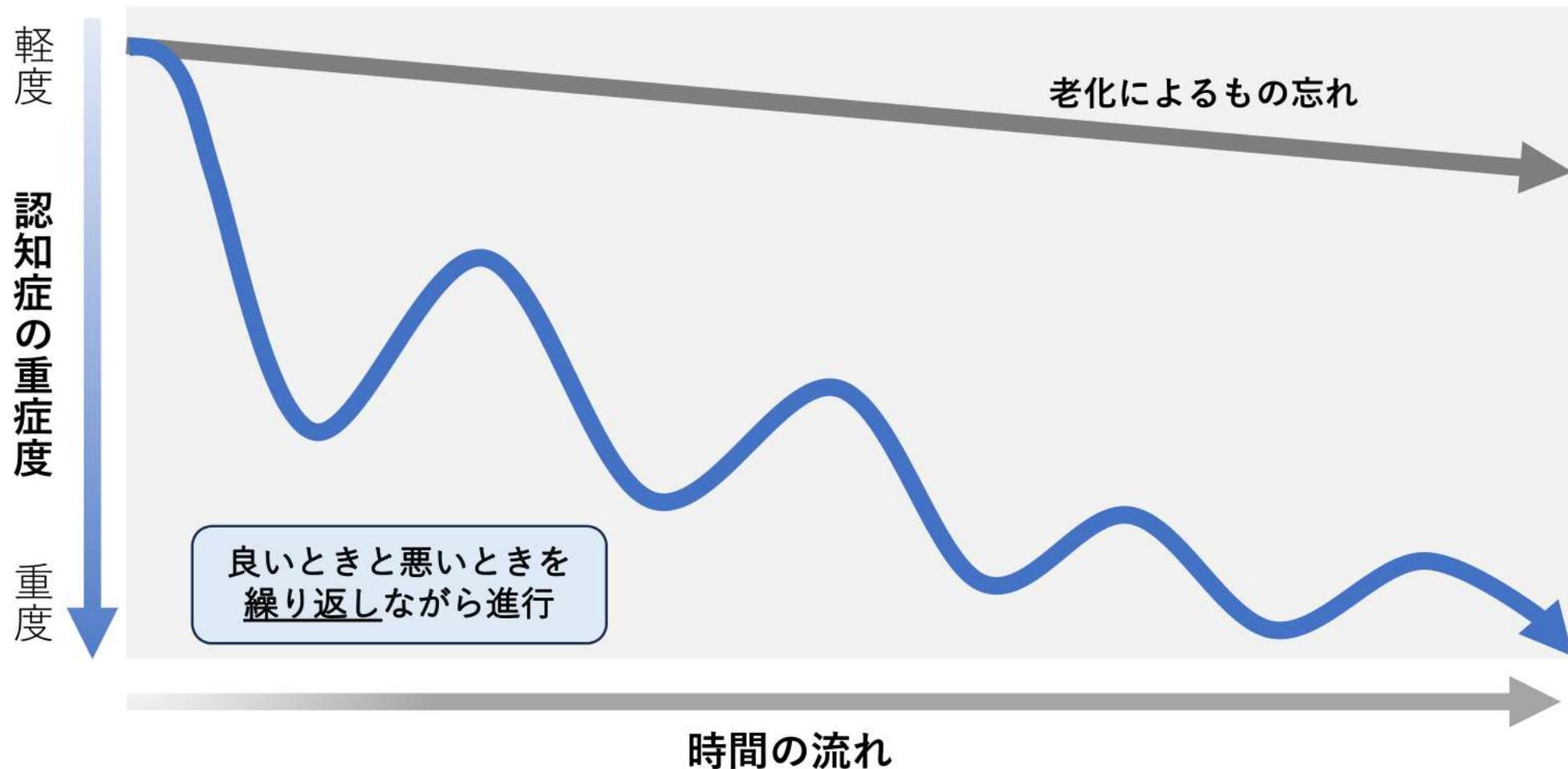
- 疫学 60歳以降の男性に多い
- 発症 穏やか
- 進展 進行性、動揺性
- 記憶障害 初期はアルツハイマー型認知症に比べ軽度
- 運動障害 パーキンソン病様症状、転倒が多い
- 精神症状 幻視を認める

レビー小体型認知症の症状

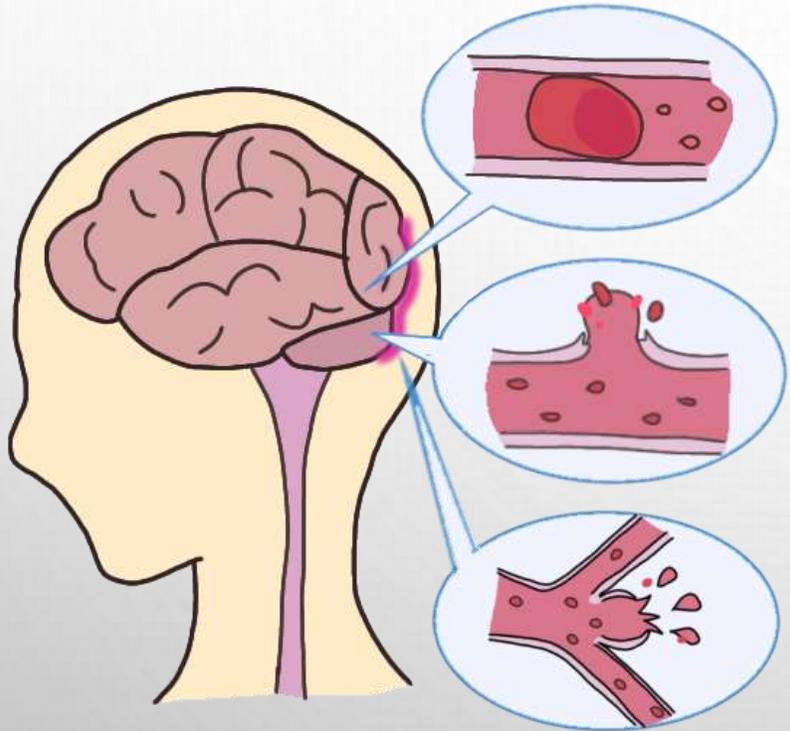
- 幻視：実際にいない人や動物などが見える
 - 異常行動：夜中寝ている間に怒鳴ったり、奇声をあげたりする
 - パーキンソン症状：動作がゆっくりで、小刻みな歩行
- * 2～3日の周期で変化、時には一日の中でも変化がみられる

これからの認知症治療

【レビー小体型認知症の症状の進み方】



血管性認知症とは



脳梗塞：脳の血管が詰まり脳が壊死する

脳出血：脳の血管が破れて出血する

くも膜下出血：脳動脈瘤などが破れる

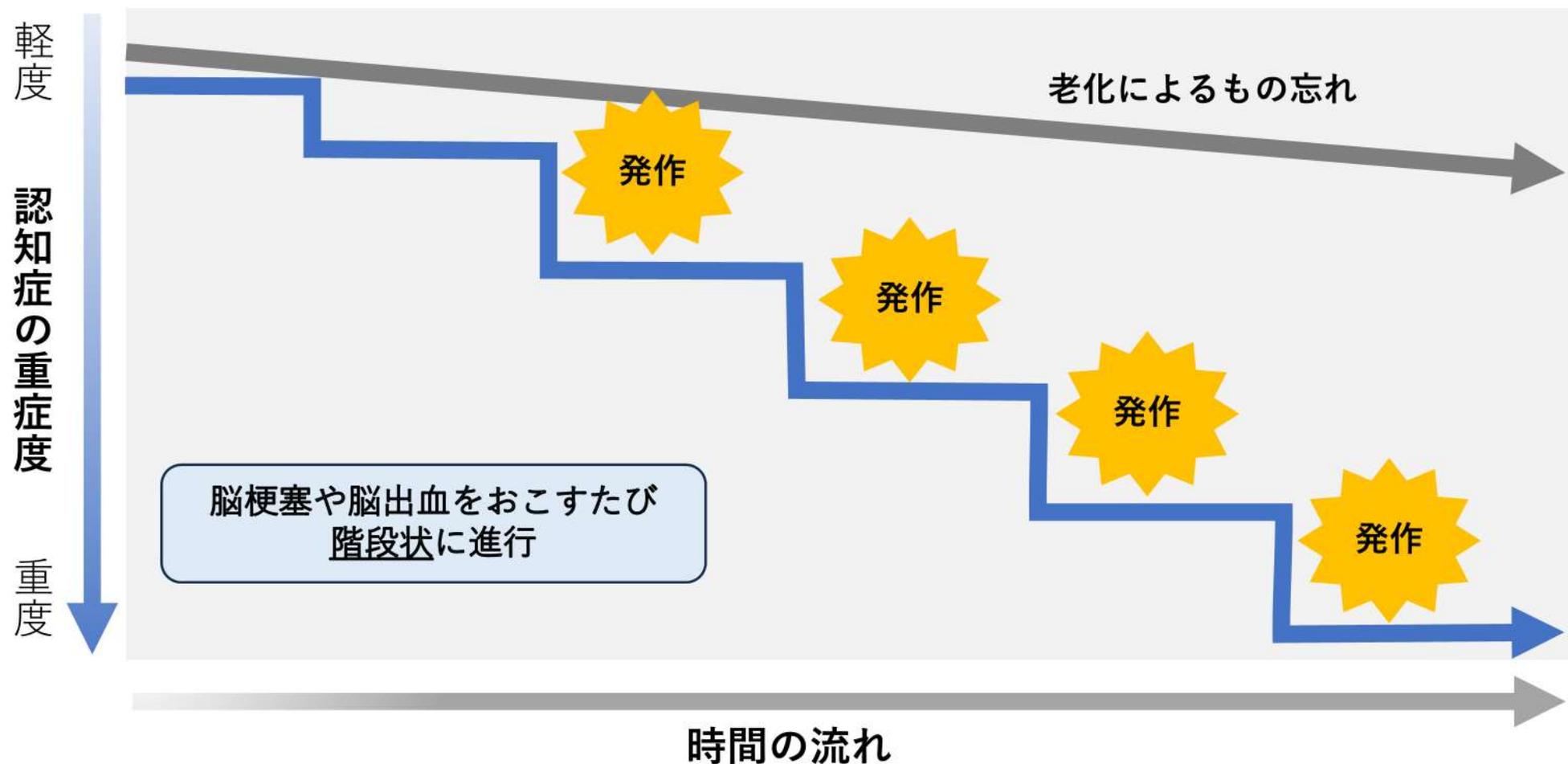
主に上記の3つの疾患によって引き起こされる認知症

血管性認知症の特徴

- 疫学 **男性に多い**
- 発症 比較的急
- 進展 **階段状に進行**
- 記憶障害 比較的軽度
- 運動障害 精神症状に先行して出現あるいは並行して悪化
- 精神症状 意欲、意識、感情の障害
- その他 局所の神経症状（**片麻痺、構音障害、嚥下障害、歩行障害**など）
脳卒中の既往、動脈硬化危険因子の存在

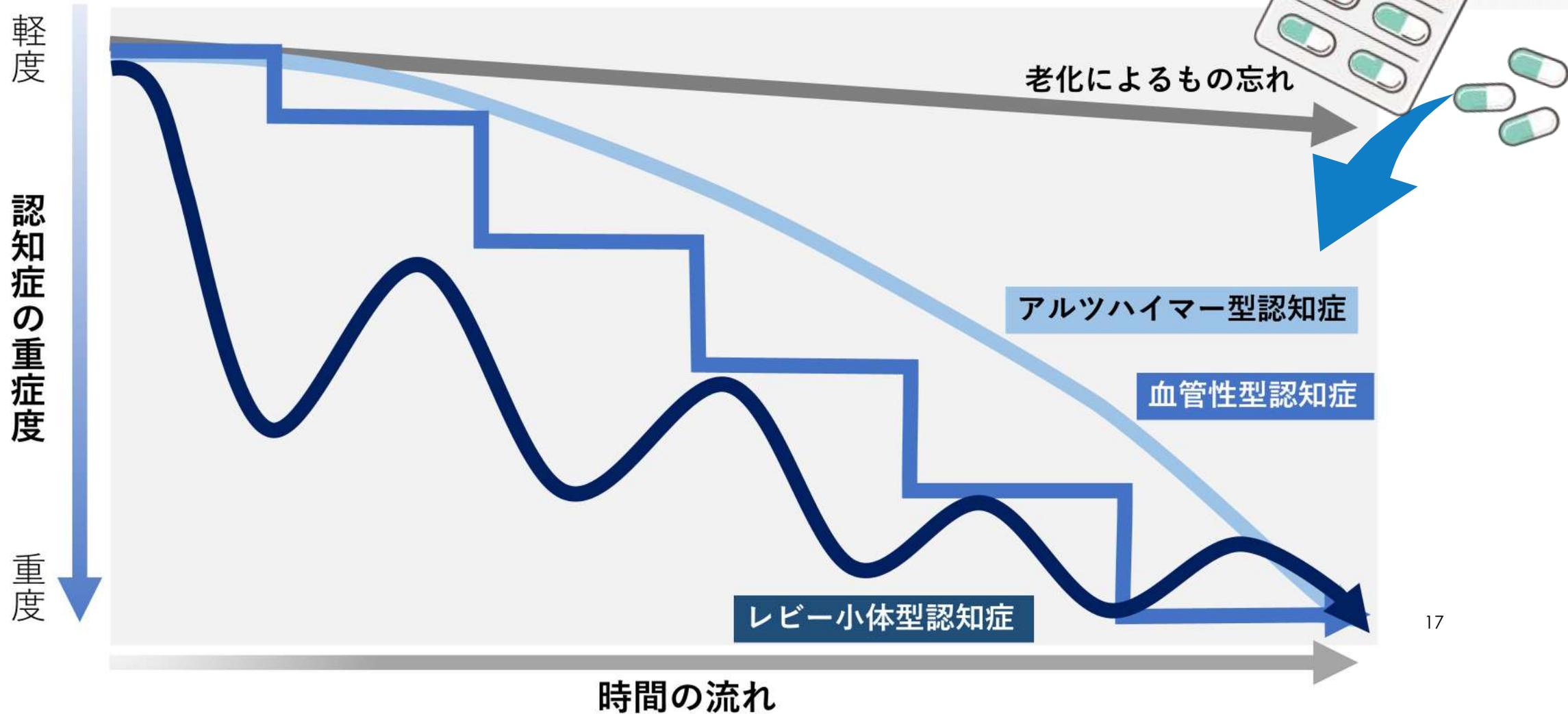
これからの認知症治療

【血管性型認知症の症状の進み方】



これからの認知症治療

【認知症の症状の進み方】



前頭側頭型認知症とその特徴

- 疫学 **6 5 歳以前の発症、家族歴を有する**
- 発症 進行性
- 進展 **緩徐**な進行
- 記憶障害 正常か比較的良好
- 運動障害 ある程度進行するまで運動障害に問題を生じない
- 精神症状 **自発性の低下**、常同行動
- その他 発症から人格変化と社会的行動異常が目立つ

治療によって回復する二次性認知症

- 脳腫瘍
- 慢性硬膜下血腫
- 正常圧水頭症
- 甲状腺機能低下症
- ビタミンB1、B12欠乏症
- その他：不安、ストレス、薬の副作用、睡眠時無呼吸症候群 等

認知症の早期発見・治療のための検査

- (1) 問診
- (2) 神経心理検査
- (3) 画像検査
- (4) 血液検査

認知機能低下を予防できる対策（運動、食事等）

（1）定期的な運動

（2）禁煙

（3）健康的な食事

（4）節度ある飲酒

（5）体重の管理（肥満）

（6）高血圧の管理

（7）糖尿病の管理

（8）脂質異常症の管理

（9）うつ病への対応

（10）難聴の管理

（11）睡眠

（12）知的活動への取り組み

（13）社会活動への参加

（14）アロマセラピー

認知症の主な非薬物療法

- 回想法
- 音楽療法、園芸療法
- 運動療法
- 認知リハビリテーション
- レクリエーション療法

認知症の薬物治療

ドネペジル

* アリセプト * アリドネパッチ

ガランタミン

* レミニール

リバスチグミン

* イクセロン * リバスタッチパッチ

メマンチン

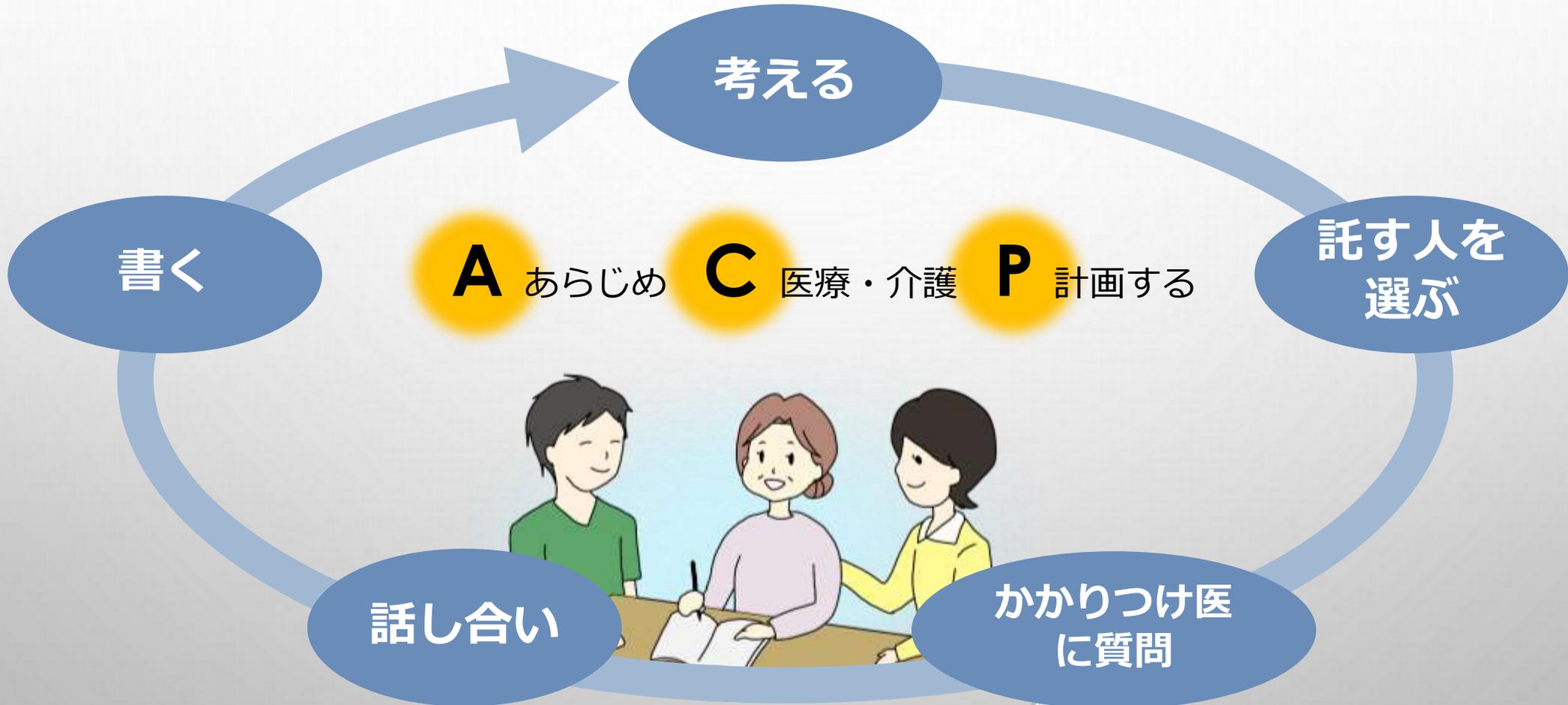
* メマリー

レカネマブ

* レケンピ

- アルツハイマー型認知症による軽度認知障害、および軽度の認知症

認知症への備え



アドバンス・ケア・プランニングの進め方

将来について家族と話し合う

- 生活の希望、思い、大切にしたいこと
- 医療・介護のこと
- 終末期の医療について（別スライド）
- 家族への思いと自分についてまとめる（別スライド）
- 財産・相続のこと（必要に応じて前もって代理人指定手続きを進める）（別スライド）

人生の最終段階（終末期）における医療について

1 基本的な希望

（1）痛みなど

できるだけ抑えて欲しい 必要なら鎮痛剤を使ってもよい 自然のままでもいい など

（2）終末期を迎える場所

病院 自宅 施設 病状に応じて など

（3）上記以外の希望

終末期になったときの希望

- (1) 心臓マッサージなどの心肺蘇生法 希望する、しない
- (2) 延命のための人工呼吸器 希望する、しない
- (3) 抗生物質の強力な使用 希望する、しない
- (4) 胃瘻による栄養補給 希望する、しない
- (5) 鼻チューブによる栄養補給 希望する、しない
- (6) 点滴による水分の補給 希望する、しない など

将来を見据えて

○自分についてまとめる：エンディングノートの活用

* 生活歴（学歴、職歴など） * 人生の思い出など

○財産、相続の手続き

エンディングノートに記載項目

- 自分の基本情報 クレジットカードや銀行カードなどのID・パスワード情報
- 保険会社の情報 財産・資産情報
- 支払い情報 相続・遺言
- 入院した時のペットのお世話の方法 連絡先リスト 介護施設はどこにするか
- 終末医療・延命治療について どんな葬儀をあげてほしいか、お墓の希望

など

認知症の人への関わり方

- 信頼関係を築く
- よい感情を残すために優しく接する
- 本人のペースに合わせる

「まだご飯を食べていない」と言われたら

「さっき食べたでしょう・まだ何時でご飯の時間じゃないよ」と叱っては逆効果です。



異食行動について

他の興味があるものへ誘導する



「お金（貴重品など）が盗まれた」
「〇〇が盗んだ」と
言われたら



叱らない！共感し、誘導する！

大声を出して攻撃的になったら

傾聴する

落ち着いた場所に誘導し気分を落ち着かせる



見えないもの（幻覚・幻視）が 見えると訴えてきたら



否定しない

代替え案を出し誘導する

勝手に外へ出かけようとするときは（徘徊）

- 連絡先を衣類のどこかに縫い付けておく
- 近所の方に連絡先をおしえておく
- 警備会社や地域の福祉資源を利用し所在確認できるようにしておく



夜に、家の中を歩き回ったり、
独り言を言ったりするときは



トイレ以外の場所で排泄してしまう
失禁してしまう



認知症の人との関わりで重要な事

○家族：一人で抱え込まない

*介護、看護をひとりで抱え込む事は絶対にしないでください！

○地域の医療、介護資源の活用

○早期発見、かかりつけ医への定期的な受診

相談窓口（柏市地域包括支援センター）一覧

地域包括支援センター名	区域	住所	TEL
柏北部地域包括支援センター	田中	小青田1-2-7 アスタリスク102号	04-7140-8818
柏北部第2地域包括支援センター	西原・柏の葉	西原2-9-4 ネオス1階	04-7154-0200
北柏地域包括支援センター	富勢	布施1-3 介護老人保健施設はみんぐ1階	04-7130-7800
北柏第2地域包括支援センター	松葉・高田・松ヶ崎	大山台2-3 モラージュ柏2階	04-7179-5500
柏西口地域包括支援センター	豊四季台	豊四季台1-3-1	04-7142-8008
柏西口第2地域包括支援センター	新富・旭町	豊町2-5-25 イオンモール柏3階	04-7147-8001
柏東口地域包括支援センター	柏中央・新田原	東上町2-6 久大マンション1階	04-7168-7070
柏東口第2地域包括支援センター	富里・永楽台	中央2-9-12 リッツハウスC号室	04-7192-6610
光ヶ丘地域包括支援センター	光ヶ丘・酒井根	今谷南町4-20	04-7160-0003
柏南部地域包括支援センター	藤心・南部	南増尾58-3 リフレッシュプラザ柏1階	04-7160-0002
柏南部第2地域包括支援センター	増尾	加賀3-16-8 ほのぼのプラザますお内	04-7170-9300
沼南地域包括支援センター	風早北部・風早南部・手賀	風早1-2-2 沼南社会福祉センター1階	04-7190-1900
沼南地域包括支援センター 高柳相談窓口	風早北部・風早南部・手賀	高柳1-6-6 ヤオコー柏高柳駅前店3階	04-7199-3660

相談 時間

窓口相談時間は、月曜日から土曜日の午前8時30分～午後5時15分

※北柏第2・柏西口第2地域包括支援センターは、月曜日から土曜日の午前10時～午後6時

沼南地域包括支援センター高柳相談窓口は月曜日から土曜日の午前9時～午後5時15分

日・祝日・年末・年始は休業

早期発見のために

柏脳神経外科クリニック

脳神経外科



【診療時間】

	月	火	水	木	金	土	日
9:00～12:30	○	○	○	/	○	■	/
14:30～18:30	○	○★	○	/	○★	/	/

休診日：木曜、土曜午後、日曜・祝日

■...9:00～12:00（一般診療） 以降の時間はクリニックにお問い合わせください。

12:00～14:30（脳ドック・健康診断） 一般診療に開放している日もございます。

※受付は診察終了時間の30分前までとなります。

★...15:30～17:00 各種予防接種（電話予約）・抗体検査も一般診療と同時にさせていただきます。

柏脳神経外科クリニック



〒277-0851 千葉県柏市向原町1-33

tel.04-7189-8002

柏駅西口、南口より徒歩約10分
ローソン向原町、ローソクオール薬局向原町店隣接
マツモトキヨシドラッグストア柏旭町店向い
東葛飾高等学校・柏中学校すぐそば
柏中学校入口バス停下車 徒歩2分
※柏中学校前バス停ではありません



ご清聴ありがとうございました