

# 正しく知っておきたい 認知症のこと

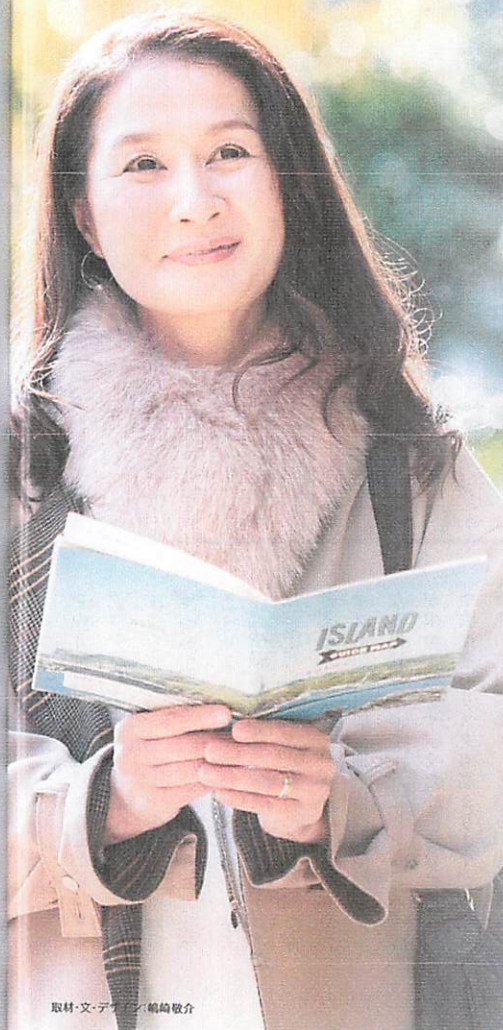
高齢化がすすむ日本では、数年後には高齢者の5人に1人が認知症ともいわれています。それだけ身近な病気でありながら、自覚しにくいいため、知らないうちに進行してしまつことが問題となつています。

今回は認知症の正しい知識について一般財団法人日本認知症予防学会 代表理事であり鳥取大学 医学部 保健学科認知症予防学講座 教授の浦上克哉先生にお聞きしました。



鳥取大学  
医学部  
保健学科認知症予防学講座 教授  
浦上 克哉 先生  
(うらがみ かつや)

1983年鳥取大学医学部卒業後、神経内科を専門に携わり2001年より鳥取大学医学部保健学科生体制御学講座・環境保健学分野教授を務める。日本認知症予防学会理事長、日本老年精神医学会理事、日本認知症予防学会専門医。アルツハイマー型認知症および関連疾患を専門とし、診断マーカーの開発研究、外来での診療と治療、予防、ケアなど総合的に認知症に取り組む。また、認知症早期発見のためのタッチパネル式コンピューターなどの機器の開発、アロマによる認知症の予防効果の研究、テレビにも多数出演し、幅広く積極的に啓発活動を行っている。



## 認知症はひとつの病気ではなく 症候群のようなもの

認知症は「もの忘れなどの症状が出現すること、日常生活や社会生活に支障をきたす状態」のことをいいます。ひとつの病気を指すのではなく、症候群のようなもので、例えば腹痛と同じ概念です。腹痛の中でも胃潰瘍や腎臓結石が原因だったり、様々な疾患が考えられますが、それと同様に認知症をきたす疾患も約100種類ほど数多くあると考えられています。

認知症というアルツハイマー型がよく知られていますが、約6〜7割がそれにあたる代表疾患です。次いで多いのが「レビー小体型認知症」「血管性認知症」



「前頭側頭型認知症」で、この4種が頻度としては非常に多いので、四大認知症と呼ばれ、認知症全体の8割以上がこれらの疾患が原因と考えられます。

## それぞれに症状が異なる 四大認知症

「四大認知症」はもの忘れや記憶障害については共通していますが、それぞれにかなり症状が異なります。

### ◆アルツハイマー型認知症

圧倒的にももの忘れが多い認知症です。同じものを何度も買ってしまつたり、今言ったことをすぐ忘れてしまつたりなど、脳の海馬という記憶を貯めておくところが萎縮してしまい、記憶の貯金箱がどんどん小さくなっていくイメージ。小さくても昔の記憶は貯金箱の中に入っていますから、過去のことにはよく覚えていますが、ところが、新しい記憶を入れようとしても貯金箱がいっぱいで入らずにぼれ落ちてしまうのです。

アルツハイマー型はかなり重度になるまで身内と他人を区別し、他人との会話は上手に対応できてしまうのが特徴です。身内でも一緒に生活していなければ他人との対応のようにならなく会話を含められてしまうので、たまに会うだけでは認知症と気づきにくいのです。

### ◆レビー小体型認知症

見えないものが見えたり、見えているものが違ったものに見えるなどの幻視や幻聴、妄想が多い認知症です。また、手足が震えたり筋肉がこわばるなどのパーキンソン症状が出ることも。認知機能が良いときと悪いときの波が大きく、しっかりとれているときもあるのが特徴です。

### ◆血管性認知症

脳梗塞や脳出血など主に脳血管の疾患によって認知機能が低下する認知症です。他の認知症にくらべ、記憶障害はひどくなりにくいのですが、ことのほか意欲が低下し、自分から外出したり、テレビを見たりということをしなくなりやすくなります。

### ◆前頭側頭型認知症

割合としては少ないのですが、非常に社会的な影響が大きい認知症。周りの空気が読めなくなるのが顕著な症状です。車の運転で信号を守らなかつたり、万引きをしてしまうことも。医師の間では「持ち去り行動」と呼んでいます。本人に悪意はなく、本能のままに欲しいものが目の前にあるから手を伸ばしてしまふ。こういった行動により周りに迷惑をかけるようになります。



## 認知症の発症は 女性が男性の約2倍

認知症は男性にくらべて女性が2倍近く多いというデータがあります。理由はまだ明確ではありませんが、私はホルモンが関係していると考えています。

病気には好発年齢という発症しやすい年齢があります。例えば骨肉腫は若い方の病気で、老年期におこることは極めて少ない疾患です。認知症は65歳を過ぎてからが好発年齢で、それ以下の年齢で発症する若年性認知症は稀です。しかし、若年で発症すると進行が早いのが特徴。アルツハイマー型では、アミロイドベータたんばくが脳の中にとまるのが原因と考えられますが、若年性ではそのスピードを早める遺伝子の変異がおこっているケースが多くみられます。

## 認知症の発症を高める コロナ禍での行動制限

認知症は脳の病気で、他の病気とくらべて精神的なストレスの影響を大きく受けますので、できるだけストレス



をため込まないことが大切です。しかし、新型コロナウイルス感染予防の新しい生活様式は、ソーシャルディスタンスを取る、会話を控える、外出はしないなど、これまでにストレスを解消して認知症予防のために推進していたことを全て控えないということでした。私が代表理事を務める日本認知症予防学会で認知症患者や高齢者施設などにアンケート調査を行ったところ、一様に認知機能が悪くなっている

という結果でした。

コロナ禍になる前、厚生労働省で2025年には認知症患者が700万人を超えるという推計値を出していました。65歳以上の方の5人に1人が認知症になるとのことです。しかし、コロナ禍で新しい生活様式を強いられた現在、認知症患者推計値は1000万人近い数字になってしまっているのではないかと非常に恐れています。

## 原因となる疾患によつては 完治が可能な認知症もある

認知症は早期に適切な治療を開始すれば進行を遅らせることが可能です。もともと治療薬として4種類ありましたが、アルツハイマー型には今年レカネマブという薬の臨床試験結果が報告され、良い成績が得られていました。新薬として承認され使用できることを期待しています。知っていただきたいのが、完治が可能な認知症もあるということです。甲状腺機能低下症や正常圧水頭症などによる認知症で、約1割ぐらいがそれにあたります。このような疾患は、原因となる病気が治れば多くの場合で認知症も完治します。しかし、認知症を疑っても本人が嫌がったり、認知症なら治らないという思い込みでなかなか受診行動につながりません。例えば、甲状腺機能低下症は、若い方だと足がむくんだりなど典型的な変動も現れるので見逃すことは少ないですが、高齢者だと症状があまり出ません。血液検査や甲状腺ホルモン検査をしないとわからないので、私は初診で必ずこの検査をしています。

## 生活習慣病のコントロールと 認知症の関係

認知症というのは生活習慣病ととらえることもできます。まず影響が大きいのは認知症以外の生活習慣病です。糖尿病や高血圧、脂質異常などの病気のコントロールが悪い方は、アルツハイマー型認知症などになりやすいということがわかっています。

生活習慣病は、すぐに症状が悪化するわけではないので、ついいい加減な対処になりがちです。しかし、認知症予防のためにも病気をコントロールし、一日の生活の中で、少しでも悪い因子を取り除いていくことが将来認知症にならない、あるいはなつたとしても遅らせることにつながります。70代での発症が80代に、80代が90代に…そして天寿をまっとうすることができるようです。

## 認知症予防におすすめの習慣

教えて  
浦上先生!

浦上先生、わかりやすい説明ありがとうございます。

**バランスの良い食事**  
何かが突出して栄養をとるのではなく、バランス良く。

**文字を書く**  
なかなか会えない方には手紙でコミュニケーションを。

**適度な運動**  
有酸素運動だけでなく、筋力もつけましょう。

**ストレッチ**  
転倒による骨折を予防するために、関節を柔軟に。

## 「とっとり方式認知症予防」運動プログラム

鳥取県に協力いただき、自宅で脳とからだの健康を維持できるようオンラインプログラムを動画配信しています。認知症予防にぜひご活用ください。

①準備体操



②有酸素運動  
+頭の体操



③筋力運動  
+頭の体操

