

認知症ってどんな病気

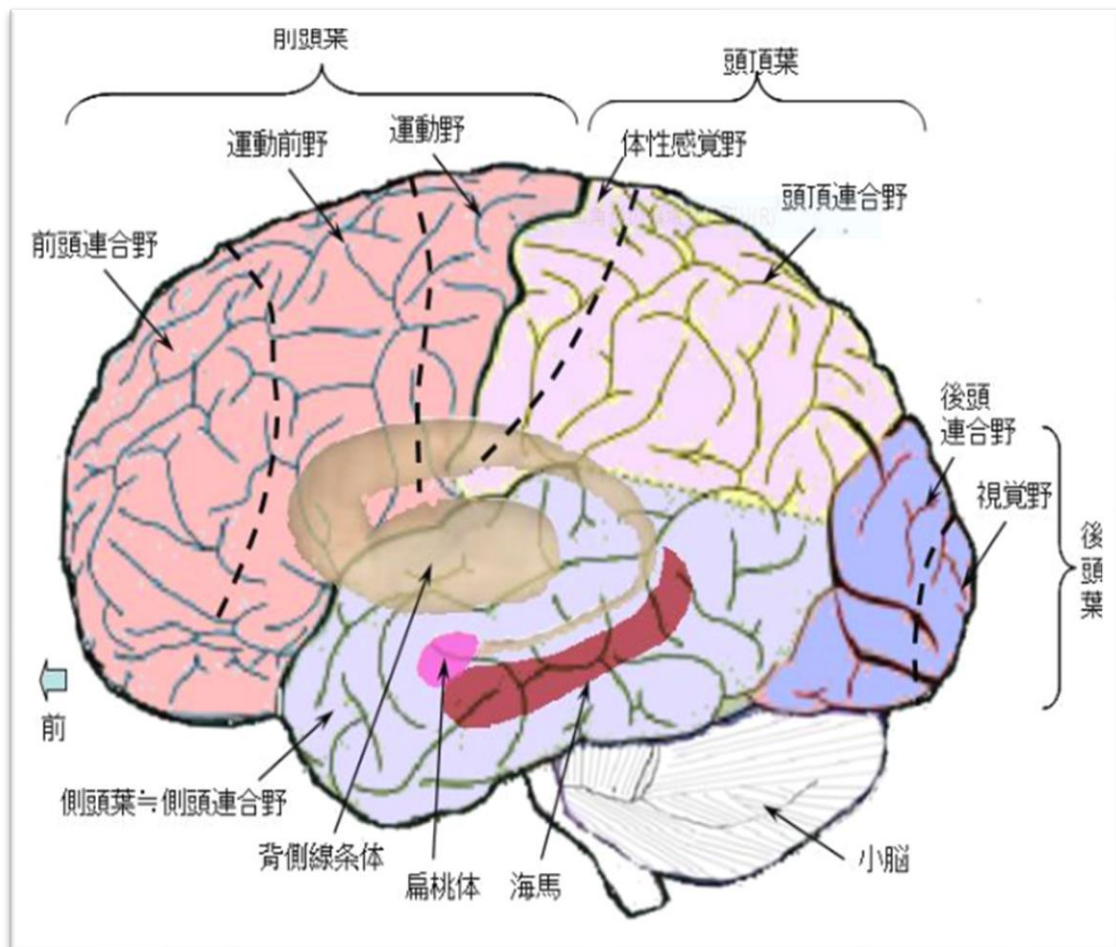
2017 年 11 月 20 日

2018 年 12 月追記

記 我部山民樹

1. 認知症の種類

100 種類ほどあると言われている。



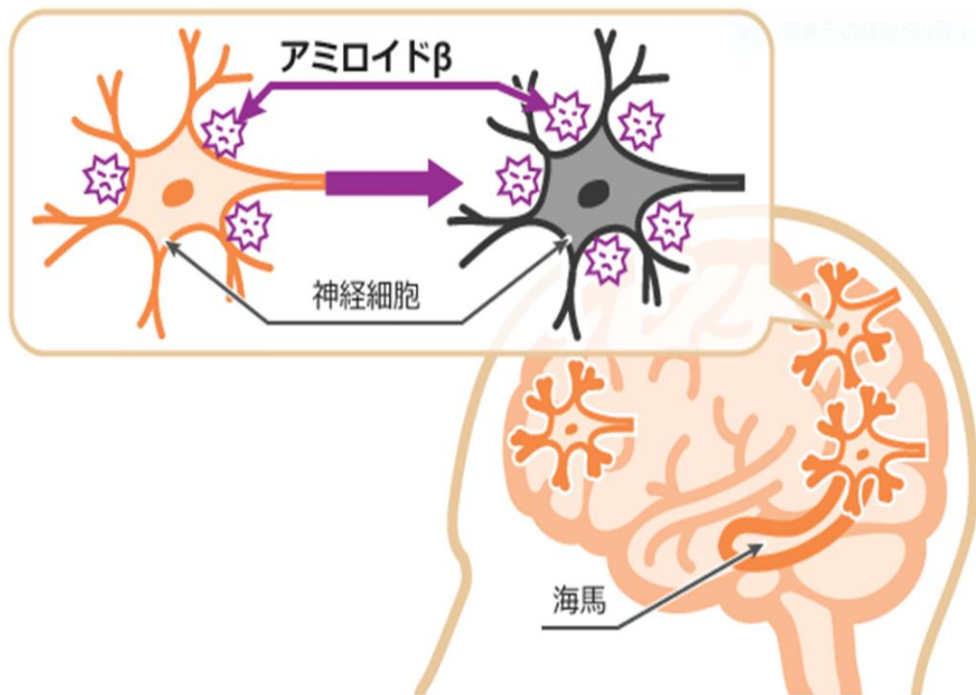
その内、4 大認知症は

① アルツハイマー型

大脳皮質連合野や海馬領域を中心にアミロイドβというタンパク質のゴミが蓄積する。(脳神経の老廃物が、脳細胞に蓄積し、びまん性に死んで、萎縮する。) 続いてタウタンパクが神経細胞内に蓄積し、神経細胞のネットワークが壊れると発症する。

記憶障害、見当識障害のほか、不安・うつ・妄想が出やすくなる。

アルツハイマー型認知症は、脳にアミロイドβやタウと呼ばれる特殊なたんぱく質が溜まり、神経細胞が壊れて死んでしまい減っていく為に、認知機能に障害が起こると考えられています。また徐々に脳全体も委縮していき身体の機能も失われていきます。



占める割合は 50%とか 60%位との説もあるが、最近では 70%くらいと言われている。女性に多い。

② レビー小体型認知症

レビー小体とは神経細胞に出来る特殊なたんぱく質。脳の大脳皮質（人がものを考える時の中心的な役割を持っている場所）や、脳幹（呼吸や血液の循環に携わる重要な場所）にたくさん集まってしまう。そうすると神経細胞が壊れて減少するので、神経を上手に伝えられなくなり、認知症の症状が起る。視覚の部分が壊されるので、幻覚や妄想が起る。パーキンソン症状や幻視を伴う。

15%とか 20%とかいわれ、男性に多い。女性の 2 倍くらい。

レビー小体型認知症が起こるしくみ

レビー小体型認知症はレビー小体という特殊なたんぱく質のかたまりが、脳の大脳皮質や脳幹部に生じ、その影響で脳神経細胞が破壊され生じる認知症です。なぜこうしたレビー小体が生じるのかはまだわかっていません。また、このレビー小体は徐々に蓄積し続けるため、ほとんどの場合、症状もゆるやかに進行します。

脳にレビー小体が生じることにより引き起こされる病気には、他にパーキンソン症候群があり、併発が多くみられます。そのため、レビー小体型認知症への治療・対応と並行し、パーキンソン症候群への治療・対応も必要となります。

発症は高齢者が多いですが、若いときにパーキンソン症候群を発症し、レビー小体型認知症へ移行していくこともあります。現在のところ、遺伝的要因はみつかっていません。

③ 前頭側頭型認知症

司令塔役の前頭分野を中心に障害されるため、我慢や思いやりなどの社会性を失い、「わが道を行く」行動をとる特徴

前頭側頭型認知症（FTD）は、脳の前頭葉と側頭葉が萎縮し、血流が低下することによって、様々な症状が引き起こされる病気です。他の認知症と違い、**指定難病に認定**されています。

前頭葉と側頭葉は脳の4割を占める重要な器官。前頭葉は思考や感情の表現、判断をコントロールするため、人格や理性的な行動、社会性に大きく関与します。一方側頭葉は、言葉の理解、聴覚、味覚のほか、記憶や感情をつかさどります。どちらも大変重要な働きを担っているので、機能低下による影響は甚大です。

前頭側頭型認知症の初期には物忘れや失語はあまりみられず、人格の変化や非常識な行動などが目立ちます。そのため、精神疾患と診断されてしまう場合があるので、鑑別診断が重要となってきます。

④ 脳血管性認知症

脳梗塞、脳出血、脳動脈硬化などのために、神経細胞に栄養や酸素が行き渡らなくなり、その部分のネットワークが壊されて、意欲が低下したり複雑な作業ができなくなったりする。

脳梗塞や脳出血、クモ膜下出血など、脳の血管に詰まりや出血が生じる病気を脳血管障害といいます。

脳血管障害により引き起こされる脳細胞の死滅により、認知症を発症することがあり、それを脳血管性認知症と呼びます。

2. 認知症の症状

①中核症状

脳の細胞が壊れることによって直接起こる症状を言う。記憶障害、見当識障害、理解・判断力の低下、実行機能の低下など。

②行動・心理症状

本人の性格、環境、人間関係などの要因が絡み合って、精神症状や日常生活における行動上の問題が起きて来ることがある。

③その他身体的症状

血管性認知症の一部では、早い時期から麻痺などの身体的な症状が出て来る。アルツハイマー型でも、進行すれば寝たきりになってしまう。

血管性では脚を開いて歩行する。アルツハイマー型では歩幅が狭くなる。

3. 中核症状

①記憶障害

左右の脳はこぶし程度の大きさで、海馬は小指程度の大きさである。

脳は目や耳などからの沢山の情報のうち、必要なものや関心のあるものは海馬で一時的に蓄え（短期記憶）、大事な情報は忘れないように大脳皮質で長期保存するようにできている。短期記憶は3日程度持続すると言われてい

る。就寝中に大脳皮質に移され、長期記憶となる。脳細胞が壊れると新しいことは記憶できず、つい先ほど聞いたことも思い出せなくなる（海馬）。進行すると昔の記憶も消えていくことになる。（大脳皮質）。

正常でも老化すると記憶するのに時間がかかる。何度かトライすれば、記憶できるし、思い出すことも出来る。

②見当識障害

見当識とは現在の年月や時刻、自分がどこにいるかなど、基本的な状況を把握すること。

・時間

時間や季節感の感覚が薄れて来る。

・場所

道に迷ったりするとか、居場所が分からなくなる。

・人物

周囲の人との関係が分からなくなる。

自分の娘をおばさんと呼んだりする。

亡くなっているはずの母親が心配しているからと、遠く離れた郷里に歩いて行こうとする。

③理解・判断力の障害

・考えるスピードが遅くなる。

・二つ以上の重なる処理ができなくなる。

・いつもと違うことで混乱する。

・目に見えない仕組みが理解できなくなる

④ 実行機能障害

⑤ その他

感情表現の変化など。

単なる物忘れやヒントを貰って思い出すのは認知症ではない。また‘ド忘れ’は‘トシ’のせいではない。

4. 認知症の診断

診断は初期段階ほど難しい。熟練した技術と高度な検査が必要である。専門の医療機関への受診が不可欠である。おかしいと思ったら、早めに近くの医師に相談する。近くにいなければ、地域包括センターに相談する。患者が 400 万人、予備群（MCI）が 400 万人と言われており、それに比して専門医は 3000 人ほどで、少ない。CT、MRI、脳血流検査などの画像検査、記憶・貯脳などに関する心理検査に加え、認知症のような症状を引き起こす身体の病気ではないことを確認する検査を行う。

直る病気や一時的な症状の場合もある。

正常圧水頭症、脳腫瘍、慢性硬膜下血腫、甲状腺ホルモン異常、不適切な薬の使用等で認知症の症状が出ることもある。最近では、うつ病により認知症

の症状を示すことも判ってきた。

5. 治療

①アルツハイマー型の認知症は薬で進捗を遅らせることが出来る。

塩酸ドネペジル、リバスチグミン、ガランタン、メマンチンなど。根本的な治療ではない。2013 年に、脳梗塞で血液サラサラ薬の投与を受けている患者は進行しないことが分かってきた。タンパク質のゴミを掃除するのだろう。治療薬の開発に繋がるかも知れない。

②アロマセラピー

アロマテラピー (仏: aromathérapie) またはアロマセラピー (英: aromatherapy) は、一般的には、精油 (エッセンシャルオイル)、または精油の芳香や植物に由来する芳香を用いて、病気や外傷の治療、病気の予防、心身の健康やリラクゼーション、ストレスの解消などを目的とする療法である。

アロマオイルをかがせると海馬の脳神経が刺激され、記憶力に効果が出る。海馬は直接アロマを受け付けない。臭神経系統 (鼻から吸引) で海馬を刺激。

③脳血管性認知症

治療は可能

6. 予防

①アルツハイマー型の認知症の予防

アミロイドβは死滅した神経細胞の老廃物で血液より体外に排出されるが、多いと血管や脳細胞に蓄積される。蓄積開始後 25 年ほどすると認知症を発症する。発症前に治療をすれば、発症しない事例もある。(MCI の 10%程度) また、治療により進行を遅れさせることも可能である。

イ. 脳の活性化を図る。

- ・快刺激で笑顔に
- ・コミュニケーションで安心 (進んで、挨拶、心のこもった褒め言葉)
- ・役割・日課を持つ
人の役に立つことを日課に取り入れ、生活を充実させる。(ボランティア他)
- ・褒める、褒められる
- ・笑う (冗談, ダジャレ、ユーモアスピーチ、笑いのネタを探す)

神経伝達物質のドーパミン、セロトニンが分泌される。
ドーパミンは脳を活性化させる。

ドーパミン

化学式：C₈H₁₁NO₂

モル質量：153.18 g/mol

融点：128 °C

IUPAC名：4-(2-aminoethyl)benzene-1,2-diol

可溶性：抱水クロラール、水酸化カリウム、水酸化バリウム

ドーパミンは、中枢神経系に存在する神経伝達物質で、アドレナリン、ノルアドレナリンの前駆体でもある。運動調節、ホルモン調節、快の感情、意欲、学習などに関わる。 [Wikipedia](#)

脳細胞間は、くっついてなく、必要な時だけわずかな隙間をセロトニンでつなげて、機能する。セロトニンが増えると元気になる。

- ・知的活動をする。（読書や記憶を思い出しながら書く）
- ・創造的な活動

短歌、俳句、日記、川柳

- ロ．運動をする。（手、足、指、口）

歌やおしゃべりで口を動かす（男性は注意）

- ハ．日頃使わない神経を使う。右利きの人は左手を使う。

- ニ．食物に留意する。

- ・野菜、果物のβ-カロチンやビタミンの摂取
- ・地中海食（野菜や魚が多い）
- ・コーヒー
- ・緑茶（カテキンが多い）
- ・赤ワイン
- ・肉

セロトニンは肉からつくられる。バナナはそれを促進する。

セロトニン

化学式：C₁₀H₁₂N₂O

モル質量：176.215 g/mol

沸点：416 °C

IUPAC名：3-(2-aminoethyl)-1H-indol-5-ol

可溶性：イブプロフェン、コレステロール、フルオレセイン

セロトニン、別名5-ヒドロキシトリプタミンは、動植物に広く分布する生理活性アミン、インドールアミンの一種。名称はserumとtoneに由来し、血管の緊張を調節する物質として発見・名付けられた。

参考資料

- ・講演「認知症にならないように」「なっても」
鳥取大学教授 浦上克哉先生（Eテレに良く出ている先生）
 - ・認知症サポート養成講座教材「認知症を学び/地域で支えよう」
 - ・講座「笑いとコミュニケーション」日本成人病予防協会
健康管理士 藤井敬三先生（年間 70 回ほど講演している）
 - ・NHK シリーズ医療革命「認知症を食い止める～ここまで来た！世界の最前線～」
- 以上