

浦上克哉教授の講演『認知症に「ならないように」「なっても」』

2017 年 1 月 17 日 (2018 年追記)

我部山 民樹

講師 鳥取大学 浦上克哉教授

第一次予防	発症予備
第 2 次予防	早期発見・早期治療
第 3 次予防	病気の治療

認知症患者は増えていて、現時点で 462 万人と言われている。一定の地域で、医師の診断を受けていない人も含め調査して、それを日本全体に推定したもの。2 年前には 200 万人と言われていたが、医師の診断を受けただけの人の人数と思われる。

怖い病気で早期診断を受けるのはとんでも無いと思うだろうが、20～30 年かけてゆっくり進行する穏やかな病気であり、怖い病気でもない。早期発見が大切である。

1. 症状

①単なる物忘れ（正常）

- ・内容の一部を忘れる
- ・人の名前を思い出せないが、ヒントをもらうと思いだせる。

②病気による物忘れ（認知症）

- ・内容を全部忘れる
- ・メモをしても、メモが分からない
- ・今まで使っていた道具が使えなくなる
- ・最近のことを忘れてしまう
食事をしたことを忘れる

2. 認知症

①認知症の種類

100 種類ほどあるが、4 大認知症は以下

- ・アルツハイマー型 約 7 割 女性に多い。特殊なタンパク質（アミロイド β やタウ）が脳神経を破壊。徐々に脳全体が委縮し、記憶力が低下する。

- ・レビー小体型 約 2 割 男性に多い。 神経細胞にできる

特殊なタンパクのゴミが神経細胞を壊すので、記憶力が低下する。

- ・前頭側頭型
前頭や側頭が委縮して発生。感情のコントロールができなくなる。
- ・血管性認知症
脳梗塞や脳出血による。

②対処

おかしいと思ったら、早めに医師に相談する。

しかし、相談時に話はしっかりしているので、それだけでは判断できない。記憶が事実かどうかを判断するために、‘親族が付き合う’事が必要。

近くに専門医が居なければ、地域包括支援センターに相談してもよい。

- ・発症時期が不明確
- ・ゆっくりと悪くなる
- ・運動障害が無い

アルツハイマー型で障害が出た場合には血管性認知症幅広&不全麻痺歩となる。他の認知症では振戦（震え）と小刻み歩行となる

発症してしまうと治療はできないが、薬やケアによって進行を遅らせることもできる。

脳の海馬細胞（短期記憶）が委縮して、記憶の維持ができなくなるので、認知症になる。海馬は記憶の貯金箱。

③薬

アルツハイマーの認知症速度を抑える薬は主に塩酸ドネペジル、リバスチグミン、ガランタン、メマンチンなどである。

④ケア

- ・本人視点のケア

多くの記憶以外の機能が残っているので、本人の気持ちをよく聞く

- ・家族のケアも大切

3. 認知症予備軍

通常 MCI(Mild Cognitive Impairment) といわれている。テレビでアナウンサーが MCI と言っているが、多くの視聴者にはわからないと思う。

正常→MCI→認知症となり、正常と認知症の移行状態をいう。

MCI を放置すると 3 年位でほとんど認知症になってしまう。

治療すれば

約 1 割が正常になる

約 4 割が MCI 状態を維持できる

約 5 割は認知症になってしまう

悪いことには

- ・ MCI の人は出不精になる
- ・ テレビを見ながら，うたた寝をする
- ・ 散歩もしない

4. 認知症診断

相談プログラムはタッチパネル型である

5. 認知症予防

- ①若い時に高学歴の教育を受ける
- ②高血圧と糖尿病には注意する
特に 65 歳以上の人は
- ③運動をする
- ④コミュニケーションを心がける。いろいろな人と頭を使って会話する
- ⑤知的活動をする
頭を使いながら、同時に指を動かす。囲碁、将棋、メモを取るのもよい
- ⑥創造的なもの
短歌、俳句、日記
- ⑦日頃使わない神経を使う
右利きの人は左手を使う。足の指を使う。
- ⑧生き甲斐を持つ
- ⑨食物に留意する。
 - ・ 野菜、果物のベータカロチンやビタミン C が期待できる
 - ・ 地中海食（野菜や魚が多く含まれている）
 - ・ コーヒー
 - ・ 緑茶（カテキンが多い）
 - ・ 赤ワイン（中のポリフェノール） ただし、一日に 250～500ml 必要との話をこの提唱をする学者が言っている。それでは先にアル中になってしまう。
 - ・ バランスのとれた摂取が大事
- ⑩アロマセラピー

アロマテラピーまたはアロマセラピーは、一般的には、精油、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。芳香療法、香料治療とも。 [Wikipedia](#)

AEAJは精油を以下のように定義しています。精油（エッセンシャルオイル）は、植物の花、葉、果皮、果実、心材、根、種子、樹皮、樹脂などから抽出した天然の素材で、有効成分を高濃度に含有した揮発性の芳香物質である。各植物によって特有の香りと機能を持ち、アロマテラピーの基本となるものである。精油のもつ作用をご紹介します。

海馬の萎縮が物忘れにつながっている。アロマオイルによる臭神経の刺激が短期記憶の海馬細胞に良い。脳は直接、受け付けられないので臭神経を刺激する。

- ・ ローズマリーカンファーとレモン

記憶障害の改善と睡眠の改善

- ・ ラベンダーとスイートオレンジ

アロマディフューザーやアロマペンダントを使用する。

化学合成されたアロマが安価なので、よく出回っているが、微量の不純物による肝機能障害の危険があるので、留意のこと。

天然と合成の見分け方の質問を受けたが、見分けが難しいことが分かったので止む無く、天然アロマを製造した。

自分（浦上氏）の写真を使った（合成）アロマオイルが市場に出ているので、それらと区別するために、浦上式アロマオイルとして販売している。

6. 認知症予防学会

本学会を設立した。初代会長に就任している。

会の目的は

- ・ エビデンスの創出
- ・ 人材の育成

現在、専門医は 3000 人ほど。このくらいではとても 800 万人の患者の面倒を見られない。

- ・ 地域連携の実現

鳥取県他で実現しつつある。

- ・ 認知症専門医の認定

現在、会員は 1500 名ほどになっている。

7. その他

- ・ 学会のホームページが有るので参照

- ・ テレビに出演したことがある

NHK の E テレ、たけし、小堺一樹の番組等

以上