

健康教室

認知症について学ぼう

川口メディカルクリニック

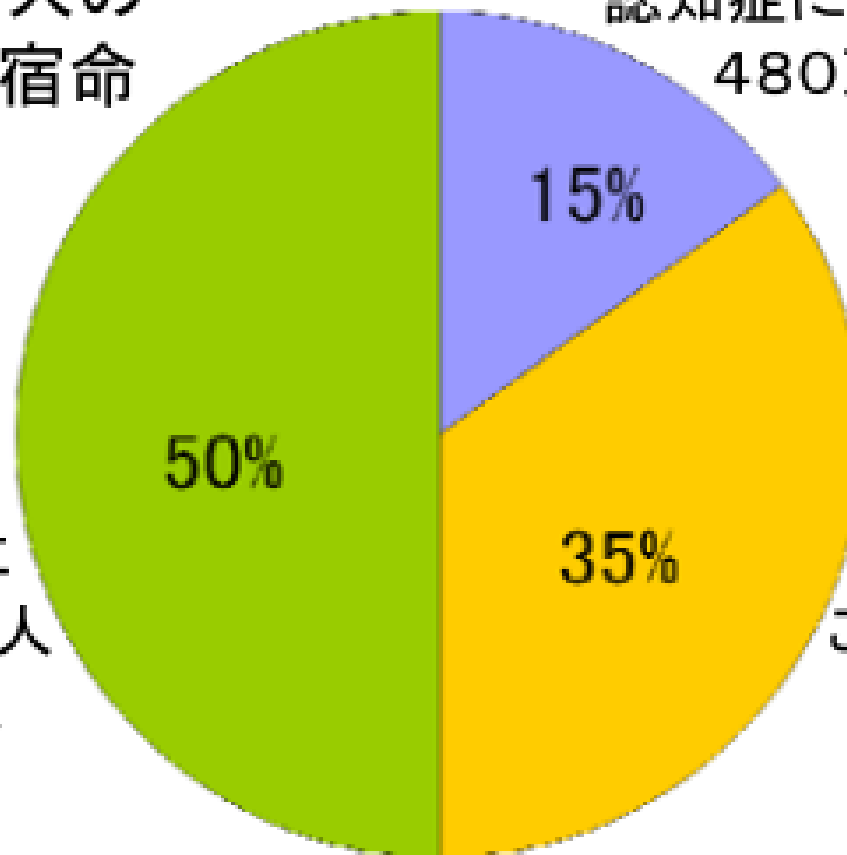
川口光彦

日本の高齢者が 死ぬまでに認知症になる確率は50%

全3,200万人の
高齢者の宿命

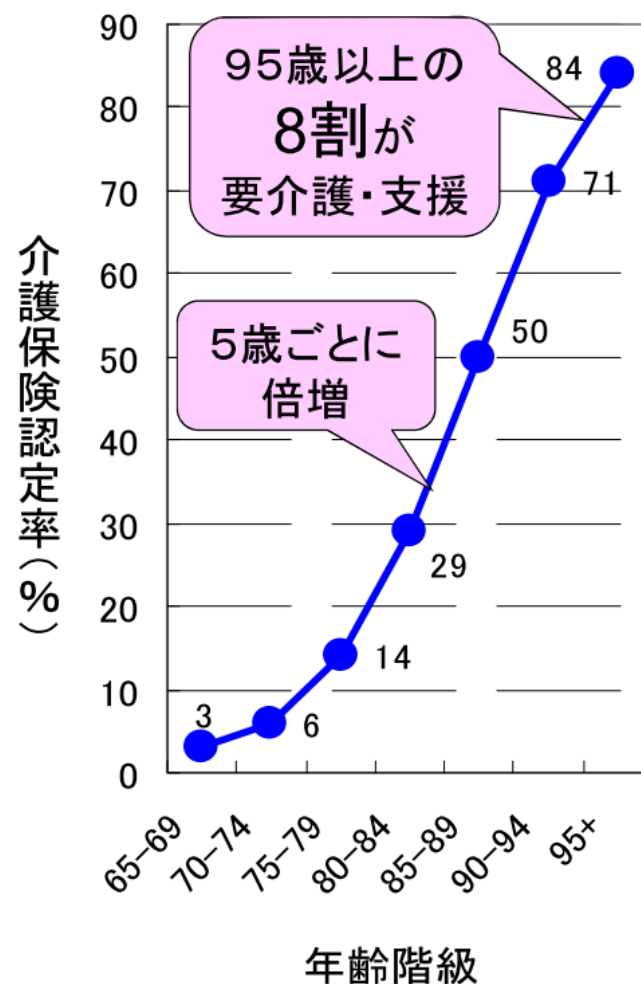
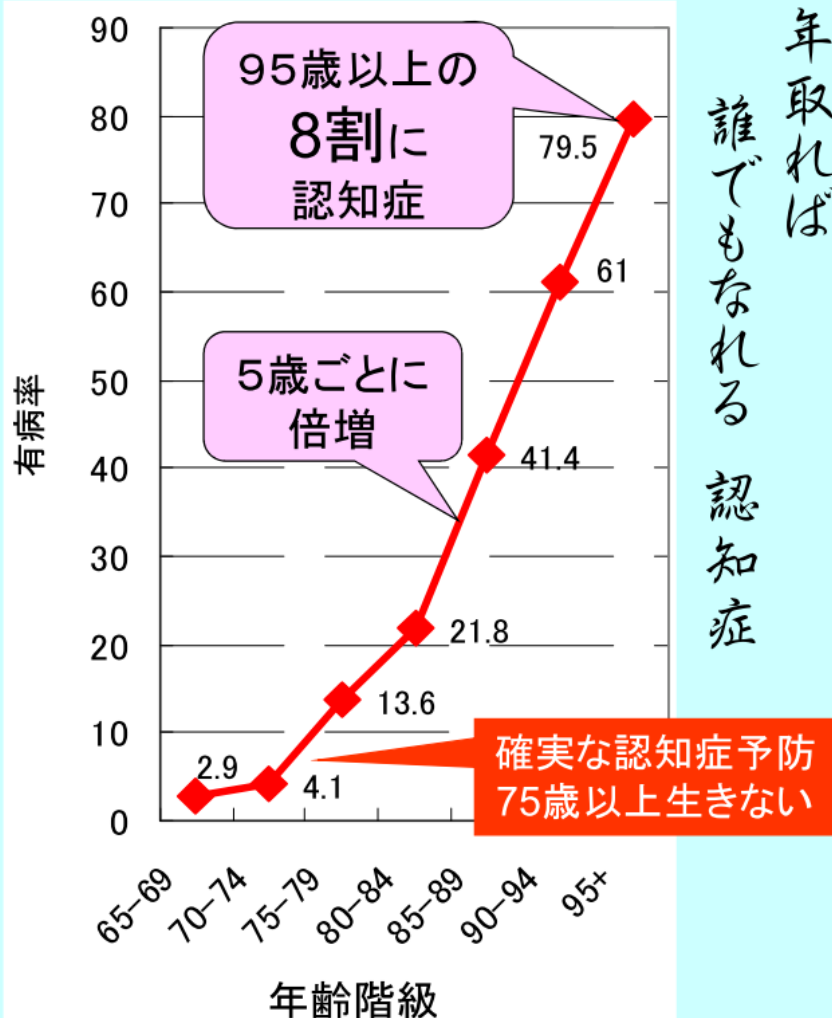
認知症になった人
480万人

なるまえに
寿命が来る人
1,600万人



長生きして
これからなる人
1,120万人

認知症の有病率(実態調査)H25.6



朝田隆: http://www.tsukuba-psychiatry.com/?page_id=806

厚生労働省社会保障審議会介護保険部会(第46回)参考資料1 H25.8.28

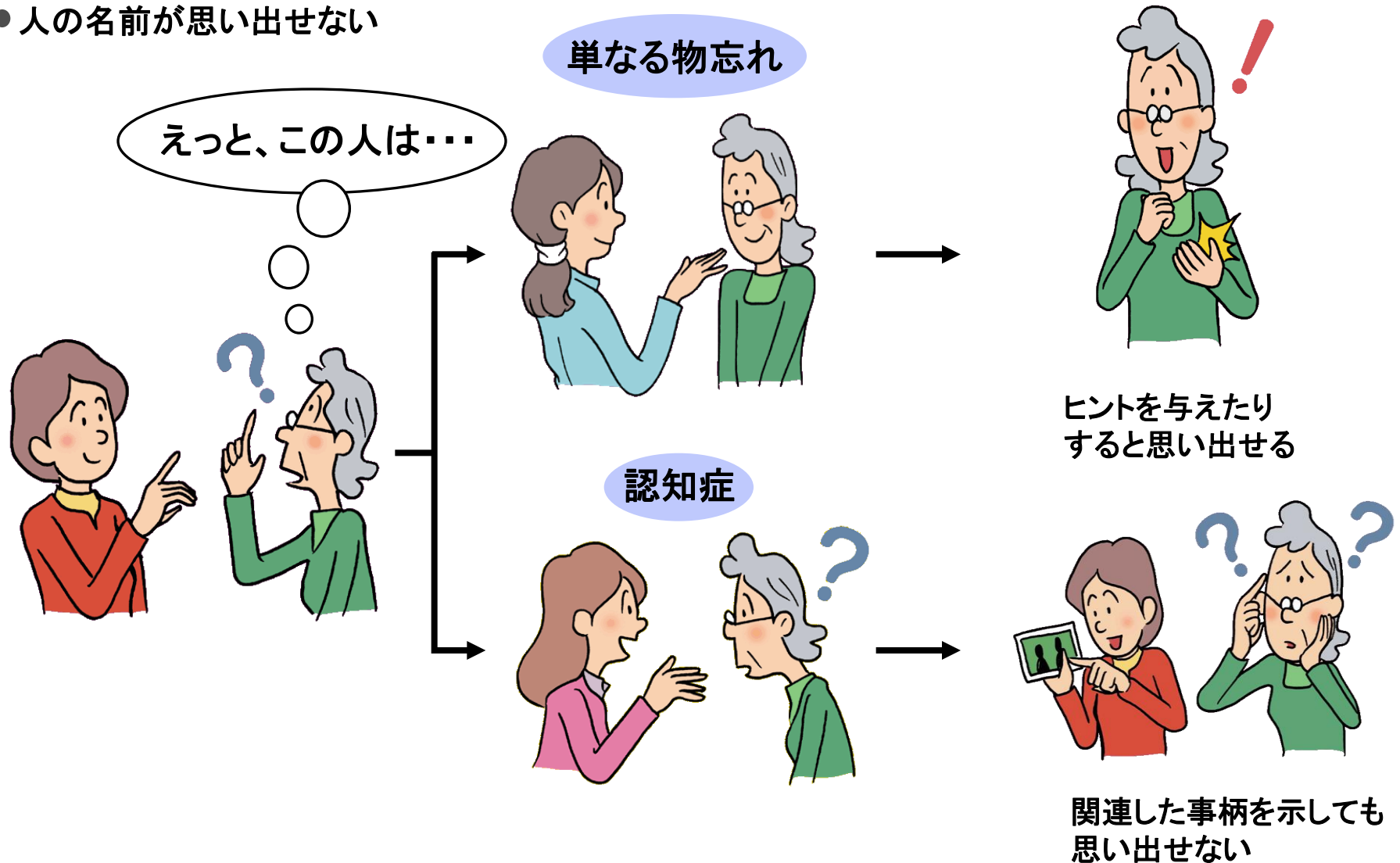
<http://www.orahoo.com/yamaguchi-h/>

山口晴保研究所Hpから抜粋

認知症は「病気」です

「単なるもの忘れ」と「認知症」の差はこんな所に・・・

- 人の名前が思い出せない



認知症による症状かもしれません

認知症高齢者を介護する家族が、最初に気づいた症状

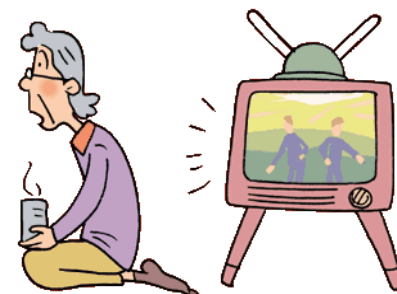
同じことを言ったり
聞いたりする



物の名前が
出てこなくなった



以前はあった関心や
興味が失われた



日常での
ちょっとした
変化に気づいて
ください



置き忘れや
しまい忘れが
目立った



日課をしなくなった



時間や場所の感覚が
不確かになった

簡単に診断
できる方法は？

山口キツネ・ハト模倣テスト（YFPIT）プロトコル

【検査方法】

1. 患者さんと相対して、座って下さい。
2. 指示は「私の手をよく見て同じ形を作して下さい」と一度だけ言います。
（了解が悪ければ繰り返しても良い）

3. 最初は影絵のキツネの形です。

4. 図Aの形を約**10秒間**提示します。

この間は**無言**で、「キツネ」や「よく見て」などと言ってはいけません。

心の中で10秒カウントし、模倣を評価します。

5. 次にキツネと同じ指示を繰り返して両手で作ったハト（図B）を10秒間提示します。両手掌が自分の方に向き、母指が組み合わさっています。この間無言で、模倣を評価します。

6. キツネ・ハトともに提示している10秒間の内に**模倣ができれば○、できなければ×**とします。
×の場合は、**エラーパターン**（裏面）を記録します。



図 A キツネ見本



図 B ハト見本

<http://www.orafoo.com/yamaguchi-h/>

山口晴保研究所Hpより抜粋

評価



図 D 手掌・手掌パターン



図 E 手掌・手背パターン

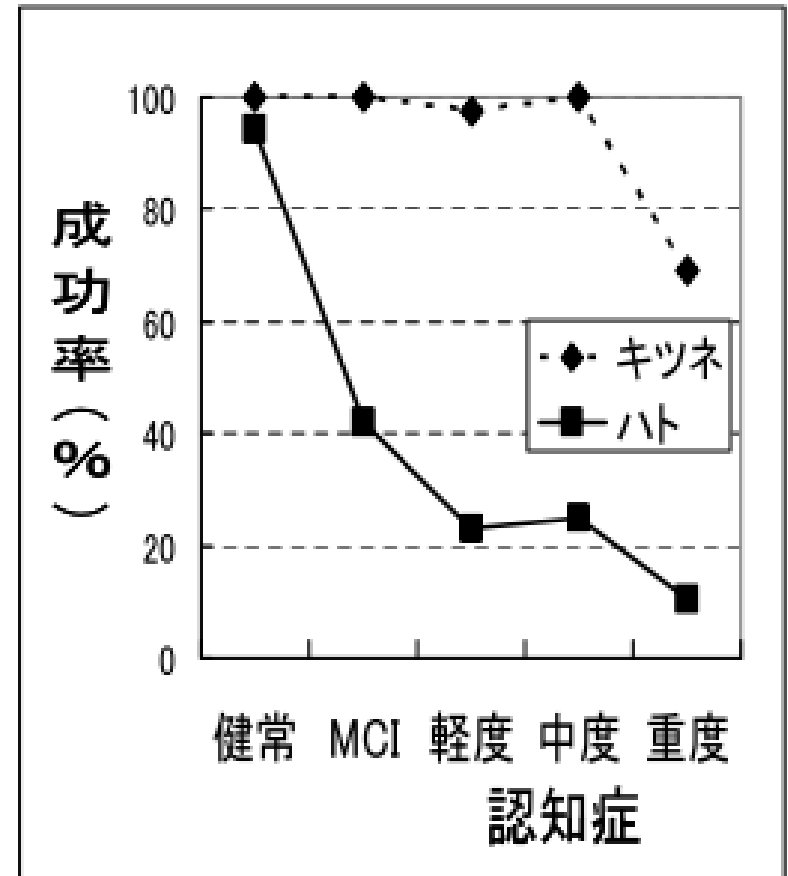


図 C 手掌・手背パターンですが、形が違うので×



図 F 把握パターン

DLBに多いパターン



<http://www.orahoo.com/yamaguchi-h/>
山口晴保研究所Hpより抜粋

介護者記入

認知症初期症状11質問票

記入日：	年	月	日
患者様お名前	ID		
記入者お名前	関係		
記入方法 家族等 ・ 家族等から聞き書き			

最近1か月の状態について、日々の生活の様子から判断して、あてはまるものに○を付けてください(ただし、原因が痛みなど身体にあるものは除きます)。

	同じことを何回も話したり、尋ねたりする
	出来事の前後関係がわからなくなった
	服装など身の回りに無頓着になった
	水道栓やドアを閉め忘れたり、後かたづけがきちんとできなくなった
	同時に二つの作業を行うと、一つを忘れる
	薬を管理してきちんと内服することができなくなった
	以前はてきぱきできた家事や作業に手間取るようになった
	計画を立てられなくなった
	複雑な話を理解できない
	興味が薄れ、意欲がなくなり、趣味活動などを止めてしまった
	前よりも怒りっぽくなったり、疑い深くなった
	認知症初期症状11質問票 合計項目数

次の2項目も、あてはまるものに○をつけてください。

	被害妄想(お金を取られる)がありますか
	幻視(ないものが見える)がありますか

本人記入

質問票

記入日：	年	月	日
お名前	ID:		
記入方法 ご本人記入 ・ 聞き書き			

最近ご自身の1か月の状態について、あてはまるものに○を付けてください。
(ただし、原因が痛みなど身体にあるものは除きます。)

	同じことを何回も話したり、尋ねたりする
	出来事の前後関係がわからなくなった
	服装など身の回りに無頓着になった
	水道栓やドアを閉め忘れたり、後かたづけがきちんとできなくなった
	同時に二つの作業を行うと、一つを忘れる
	薬を管理してきちんと内服することができなくなった
	以前はてきぱきできた家事や作業に手間取るようになった
	計画を立てられなくなった
	複雑な話を理解できない
	興味が薄れ、意欲がなくなり、趣味活動などを止めてしまった
	前よりも怒りっぽくなったり、疑い深くなった
	合計項目数

<http://www.orahoo.com/yamaguchi-h/>
山口晴保研究所Hpから抜粋

認知症初期症状11質問票 SED-11Q

家族が3項目以上チェックすれば認知症が強く疑われる

アルツハイマー病(AD)では本人のチェックが家族よりも少ない
うつでは本人のチェックが家族のチェックよりも多い

本人と家族が、同じ11項目にチェックすると

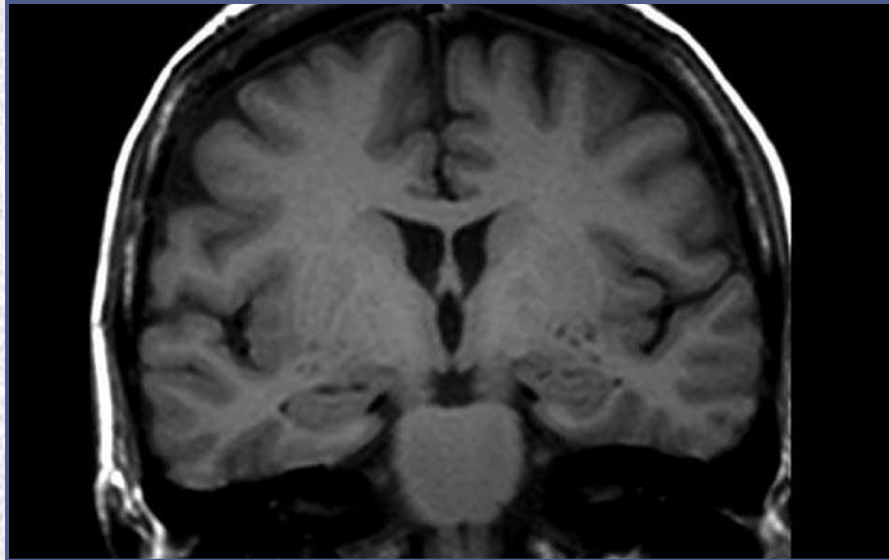
MCI 軽度AD うつ

本人	家族	本人	家族	本人	家族	項目
○	○		○	○		同じことを何回も話したり、尋ねたりする。
				○		出来事の前後関係がわからなくなった
			○			服装など身の回りに無頓着になった
			○			水道栓やドアを閉め忘れたり、後かたづけがきちんとできなくなった
		○	○	○		同時に二つの作業を行うと、一つを忘れる
			○			薬を管理してきちんと内服することができなくなった
			○	○		以前はてきぱきできた家事や作業に手間取るようになった
				○		計画を立てられなくなった
		○	○	○		複雑な話を理解できない
						興味が薄れ、意欲がなくなり、趣味活動などを止めてしまった
				○		前よりも怒りっぽくなったり、疑い深くなった

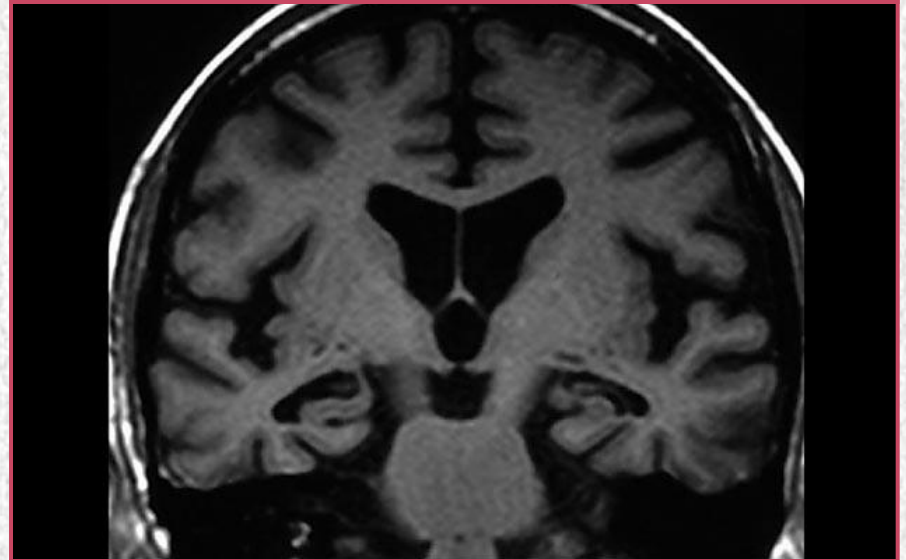
山口晴保研究室のホームページからダウンロード可能

■ 神経細胞が障害を受け減少するため脳の萎縮が起こります

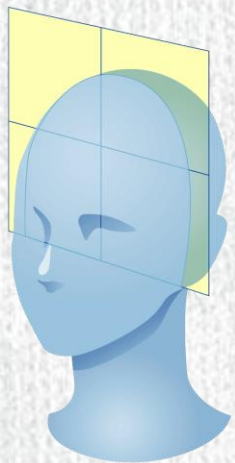
健常者



アルツハイマー型認知症



提供: 東京医科大学 羽生春夫

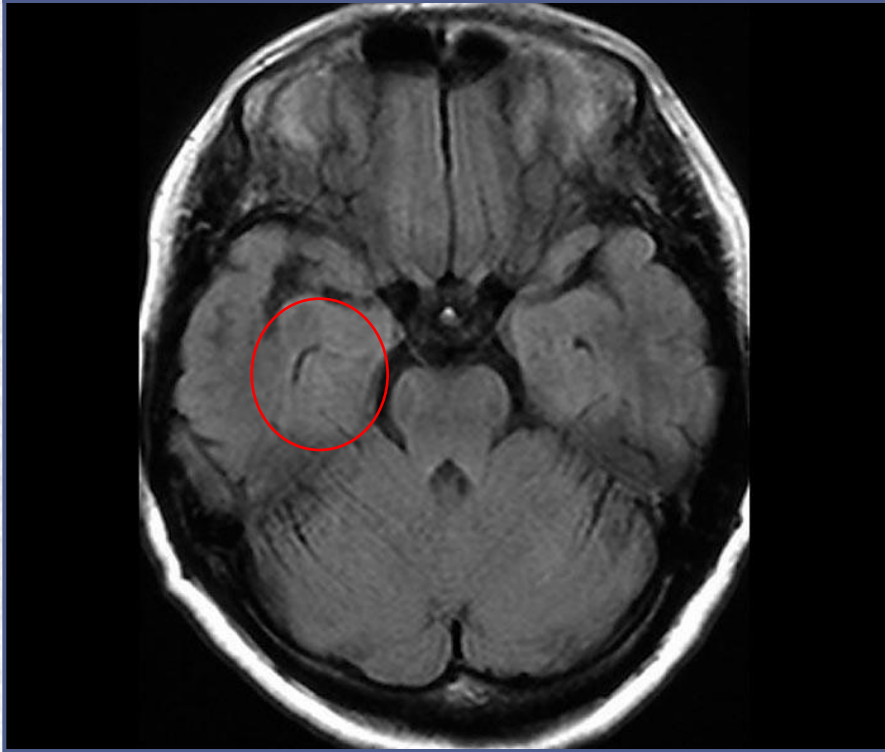


記憶と関係が深い^{かいば}海馬とその周辺の萎縮が
早期からみられます。

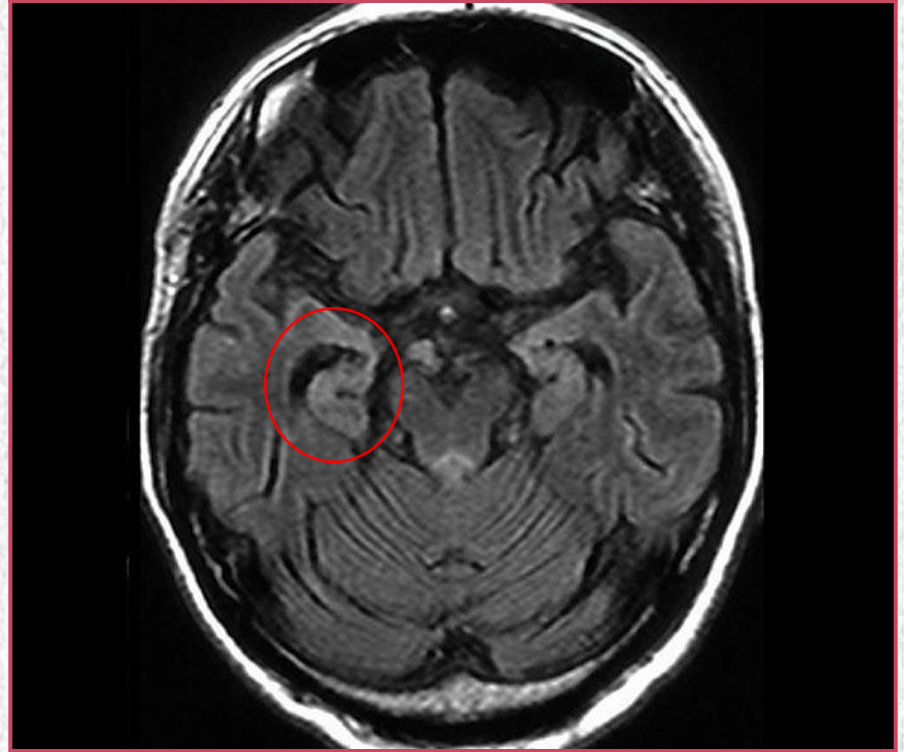


■ 神経細胞が障害を受け減少するため脳の萎縮が起こります

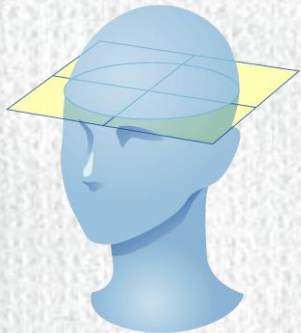
健常者



アルツハイマー型認知症



提供: 東京医科大学 羽生春夫



記憶と関係が深い^{かいば}海馬とその周辺の萎縮が
早期からみられます。



監修: 首都大学東京 繁田 雅弘

認知症の種類は？

レビー小体型認知症（認知症の約2割）

リアルな幻視と幻視に基づく妄想
幻の同居人 誤認妄想（夫を別人）
パーキンソン症状
レム睡眠行動障害

前頭側頭型認知症（認知症の1割以下）

我慢できない、我が道を行く（マイルール）
周回（一定のルート）、時刻表的生活

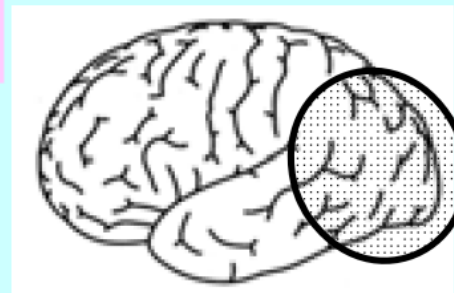
アルツハイマー病（認知症の半数）

もの盗られ妄想：健忘が背景
記憶障害が主症状
陽気得多弁



レビー小体型認知症

リアルな幻視



幻視で見えている人と対話、立腹、暴力や払いのけ
幻視で見えている人に食事などの世話: **幻の同居人**
他人には見えてなくて自分にだけ見えていることを了解
カラフルなフリルの付いた服を着た子供がたくさんやってくる
そこに犬が居るから、(噛まれないように)気をつけて

錯視

コードが蛇、壁のシミが小動物

抑肝散
AchEIが
有効

治療方法は？

■ もの忘れなどの中心症状に対するお薬①

● アリセプト®（ドネペジル）

もの忘れなどの中心症状に対してのお薬です。
脳内で情報の伝達をするために必要なアセチルコリンという
情報伝達物質を増やすことで、もの忘れなどの症状を改善さ
せるお薬です。

アルツハイマー型認知症に使われます。

病気の進行を遅らせるためのお薬です。



ドネペジルOD錠5mg



アリセプトD錠5mg

アリセプト®を服用するときの 注意点

- 飲み初めに吐き気を感じる事があります。
 - 食欲低下に注意が必要です。
少量からのスタートで予防します。
- 服用したことで怒りっぽくなる可能性があります。
 - 服用を中止することがあります。
- 服用したことで転びやすくなる可能性があります。
 - 飲む量を減らすことがあります。

■ もの忘れなどの中心症状に対するお薬②

● リバスタッチパッチ®（リバスチグミン）

アリセプト®とほぼ同じような作用で認知症の中心症状を改善させたり、病気の進行を遅らせるお薬です。

レビー小体型、ピック病に使われる場合もあります。

貼り薬であるということが特徴です。

貼ったところがかゆくなったり、赤くなったりすることがあるので毎回貼る場所を変えます。



■ もの忘れなどの中心症状に対するお薬③

● レミニール®（ガランタミン）

アリセプト®とほぼ同じような作用で認知症の中心症状を改善させたり、病気の進行を遅らせるお薬です。

レビー小体型、ピック病に使われる場合もあります。



■ もの忘れなどの中心症状に対するお薬④

● メマリー® (メマンチン)

アリセプト®とは違う作用をもった
アルツハイマー型認知症に効果のある
お薬です。



めまい、眠気をおこすことがあるので
注意が必要です。

周辺症状

- ・イライラ
- ・興奮
- ・幻覚
- ・不眠



に対するお薬

■ 周辺症状に対するお薬①

イライラに使われる薬

● 抑肝散

神経が過敏になって興奮したり、
怒りやすくなったり、
イライラしたりする症状を
抑えます。



● 抑肝散加陳皮半夏

神経が過敏になって興奮したり
、
怒りやすくなったり、
イライラしたりする症状を
抑えます。
抑うつ症状もあるときに
使います。



■ 周辺症状に対するお薬②

● ウインタミン細粒®（クロルプロマジン）

抗不安作用や攻撃性抑制作用を示し、認知症の周辺症状である興奮や攻撃行動、抑うつ状態を改善させるお薬です。



幻覚・幻視に使われる薬

● 甘麦大棗湯

甘草・小麦・大棗というすべて甘みの
あるものを組み合わせている漢方薬です

。
甘いものは精神的に安定させる働きが
あります。



不眠に使われる薬

● 酸棗仁湯

夜に目がさえて眠れないとき、不安があったり神経が過敏になったりして眠れないときに使われます。



不眠に使われる薬

● ロゼレム®

体内リズムを整えて、眠りやすくする薬です。



● ベルソムラ®

目が覚めている状態から眠っている状態に切り替わることを助け、自然な眠りへと導く薬です。



不眠に使われる薬

- レンドルミン® (ブロチゾラム)
- マイスリー® (ゾルピデム)

寝つきを良くする薬です。
飲んだ後にふらつきが出る事があるので
転倒しないように注意が必要です。



抑うつに使われる薬

- リフレックス®
- トレドミン®

気分を和らげて、不安や不眠などの症状を改善します。



最近ジェイゾロフト、イフェクサーSRなども使用しています

抑うつに使われる薬

● セロクエル® (クエチアピン)

不安感や緊張感、意欲の低下などに使われる薬です。

糖尿病がある方は使用することが出来ません。



抑うつに使われる薬

● リスパダール® (リスペリドン)

不安感や緊張感、意欲の低下などに使われる薬です。

興奮を鎮める作用もあり、眠れない時に使われる事もあります。

液体と錠剤があります。



抑うつに使われる薬

● ドグマチール®（スルピリド）

抑うつ気分、不安などを和らげて精神状態を安定させます。

食欲が低下している時にも使われます。



奇跡が起こる「コウノメソッド」

認知症は 治せる

河野和彦 著

名古屋フォレストクリニック院長

これは予防や介護の本
ではありません。
認知症を「治す」ための本です。

ビタミン文庫
マキノ出版

認知症薬副作用100件

医師、中間集計結果発表

高齢者医療に取り組む医師らでつくる認知症治療研究会が13日、横浜市で開かれ、「抗認知症薬の適量処方を実現する会」(兵庫県)の代表、長尾和宏医師が、抗認知症薬の副作用とみられる興奮などの症例が約100件集まったとの中間集計結果を発表した。

長尾氏は「多くの医師や家族は、興奮や怒りっぽくなるといった症状を薬の副作用だと思っていない。症例を千件集め、厚生労働省に薬の適量使用を提言したい」と話した。8月、東京都内で集計結果の報告会を開く。「アリセプト」(一般名ドネペジル)など

抗認知症薬には徐々に使用量を増やす規定がある。長尾氏らは患者に応じて減量するよう訴えており、薬の増量による副作用の事例を収集している。今月9日までに医師から64件、家族から44件の報告があつた。

実現する会によると、医師が使用量を減らすことがあるがレセプト(診療報酬明細書)の審査で認められないケースがあるという。

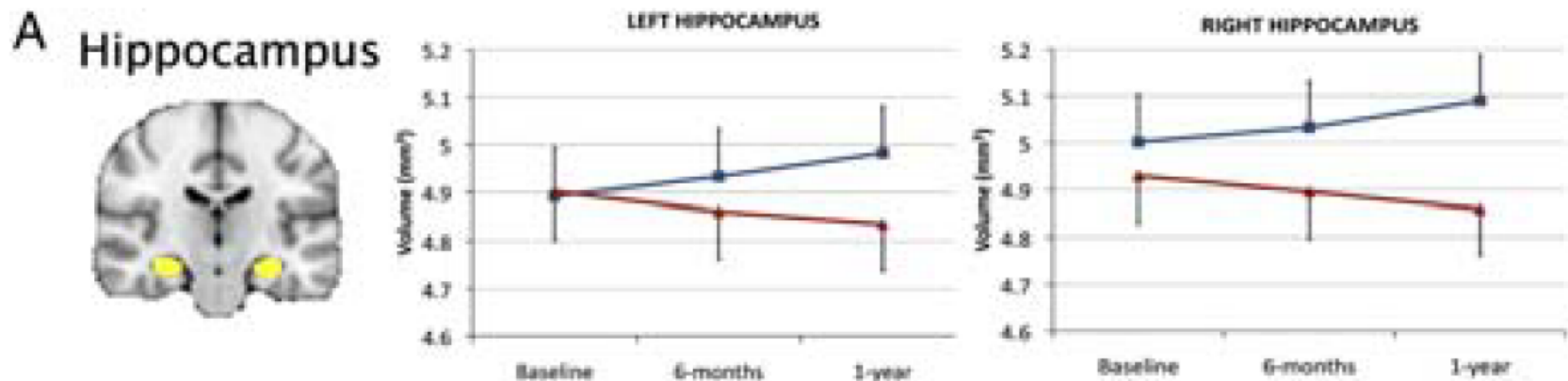
サプリメントって
効果あるの？



薬以外の
他の方法は？

運動で海馬体積が増加し記憶が良くなる

120名の高齢者をランダムに2群に分け、①有酸素運動群と②ストレッチ群で、1年間比較



運動群はストレッチ群に比べて1年間後に海馬体積が有意に増加

(有酸素群は約2%増加、ストレッチ群は約1%低下)

運動耐容能(最大酸素摂取量; 耐えうる最大の運動強度)が増大するほど海馬体積が増え、海馬体積が増大するほど記憶が良くなっていた

そして、血中BDNF濃度が高いほど海馬体積が増大していた

Erickson KI et al. PNAS 108:3017-3022, 2011

<http://www.orahoo.com/yamaguchi-h/>

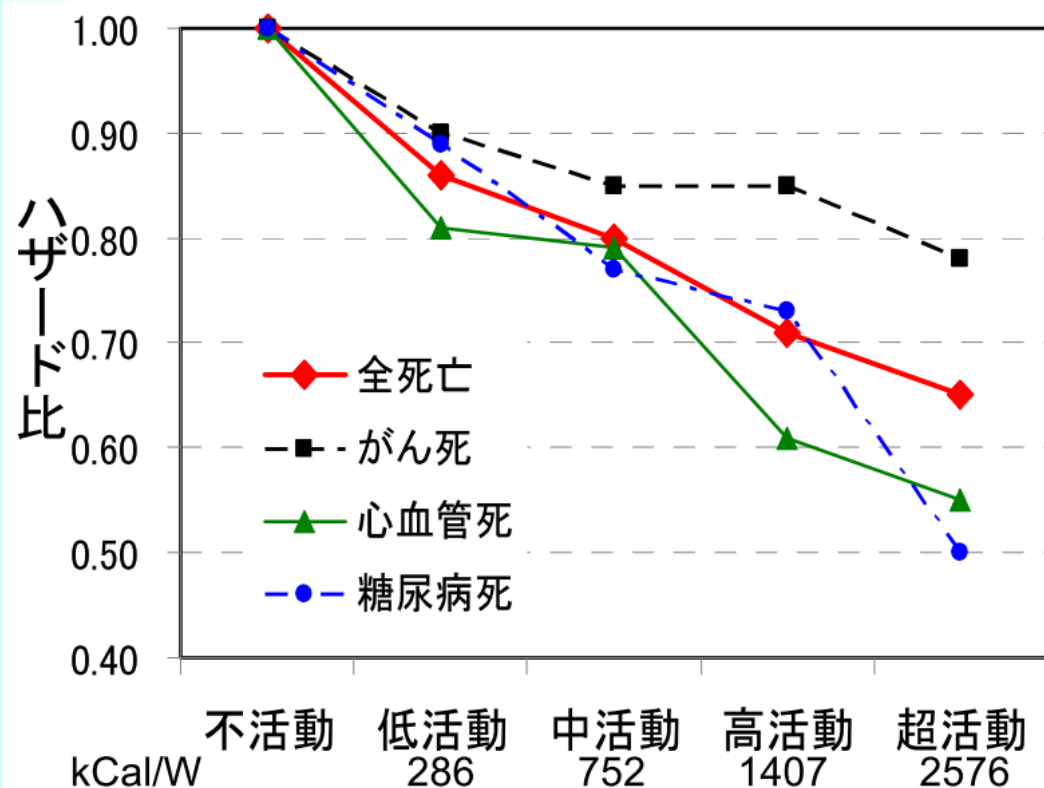
山口晴保研究所Hpから抜粋

1日15分のエクササイズで死亡率低下

台湾 20歳以上 41.6万人のコホート 平均8年間経過観察

低活動(1日15分)
でも不活動に対して
死亡率が14%低下
30歳での余命 3年延長

推奨は、週150分
(1日30分、5日/週)
しかし
週90分(1日15分)
でも有効

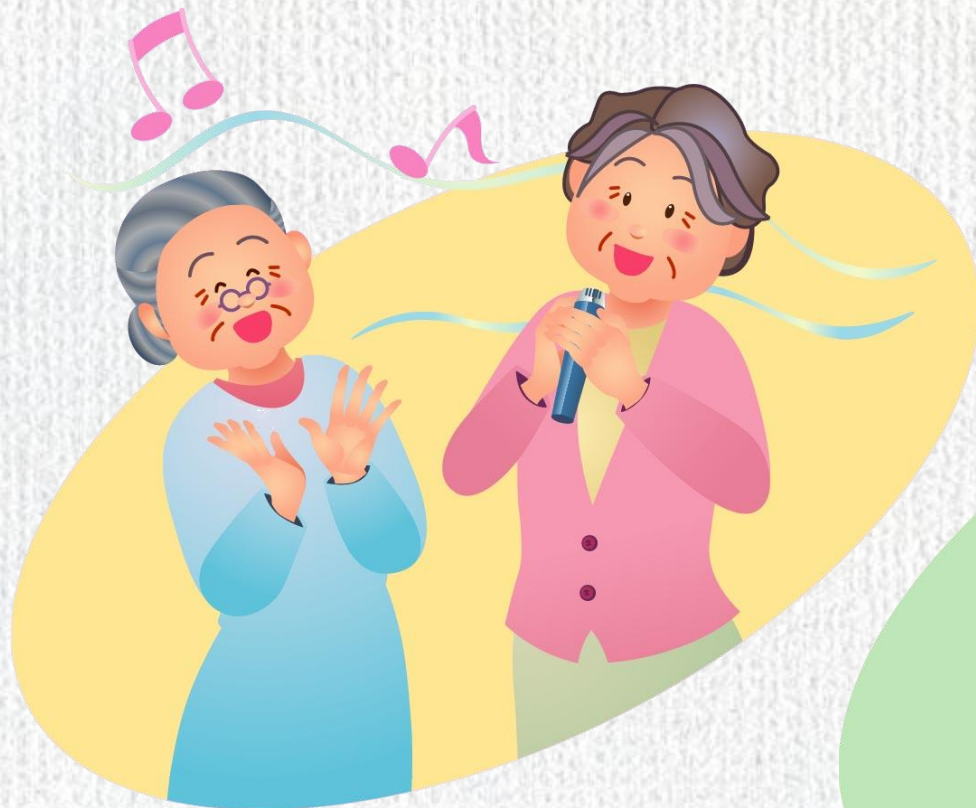


Wen CP: Lancet 378:1244-53, 2011

<http://www.orahoo.com/yamaguchi-h/>

山口晴保研究所Hpから抜粋

慣れ親しんできた今までの生活スタイルを
変える必要はないでしょう



外出は控える必要はありません



万が一のために、名前と住所
がわかるものを身につけましょう



■ 自分らしく生活し続けるために～もの忘れ対策～

年月日、曜日がわかりやすい
カレンダーを目につきやすい
場所にかけてみましょう



予定や約束を書き込み確認
する習慣を



よく使うものは
置き場所を決め
ておきましょう



● いつも同じものに書き込みましょう
カレンダーならいつもカレンダーに、
手帳ならいつも手帳に

● おいしく楽しく食事をするのが大切です

バランスのよい食事を
心がけましょう



水分もしっかりとるように
しましょう



病気の治療で食事制限の必要な方は医師の指示に従ってください

食事は？

地中海食ピラミッド

1960年代の南イタリアやギリシャの食事がベース



一日1～2杯
赤ワイン

日本人は
和食＋乳製品
がよいらしい

魚

チーズ・ヨーグルト

オリーブオイル

フルーツ・豆やナッツ・野菜

パン、パスタ、ライスなど穀類、イモ

毎日の運動・エクササイズ

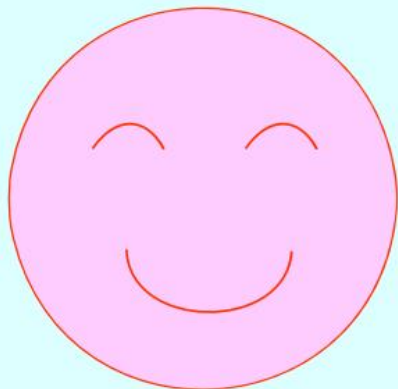
数回摂取

数回摂取

毎日摂取

介護する方の
対応方法は？

気持ち い〜い



ドパミン↑
セロトニン↑
オキシトシン↑

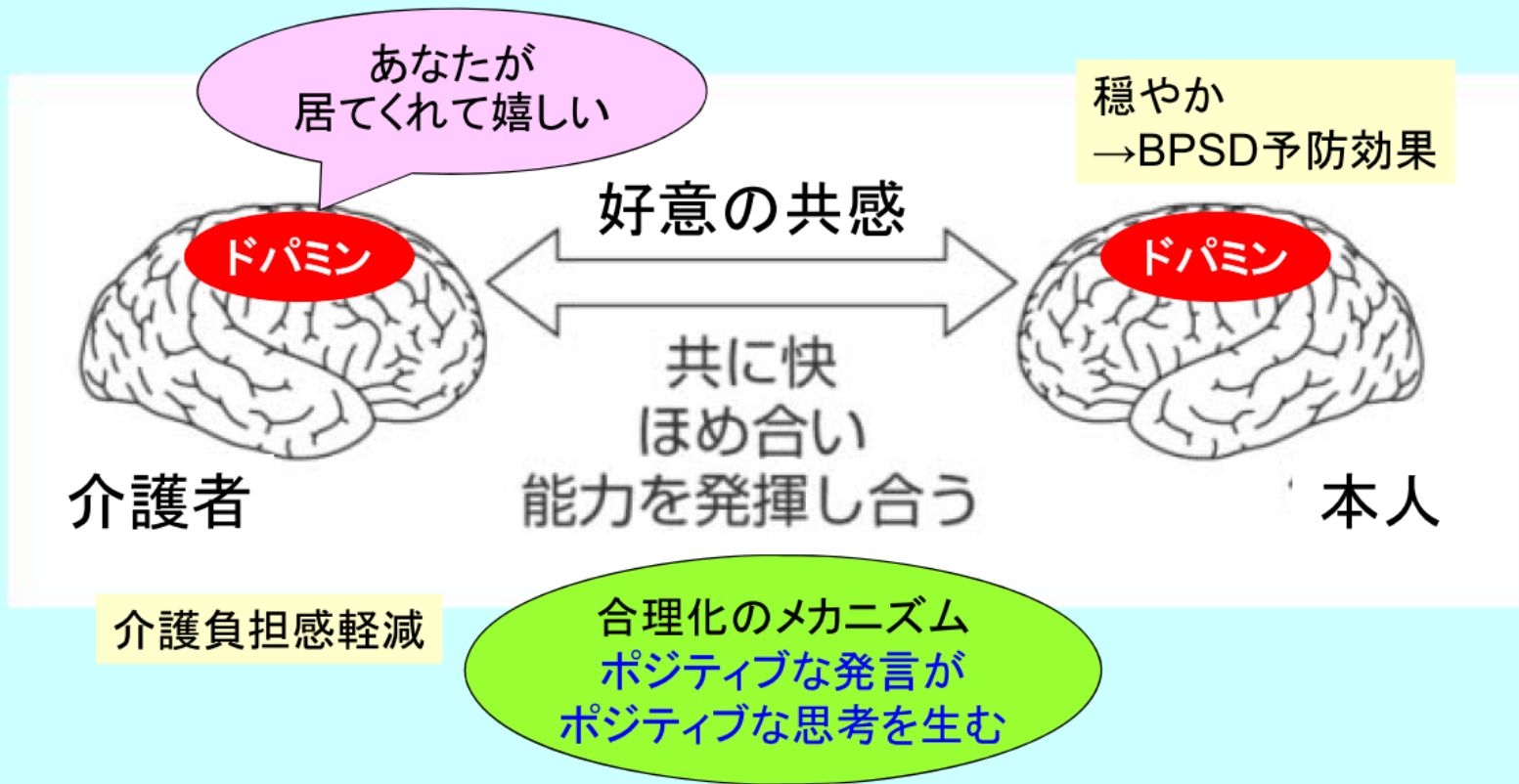
コルチゾール↓
アドレナリン↓



認知症 背中さすって さすられて 共に楽しく 穏やかに逝く

ほめ合い効果：共に快・やる気アップ

浄土真宗→「南無阿弥陀仏」を唱える→救われる
ケア宗山口派→「あなたが居てくれて嬉しい」→救われる？



共感：相手の話を聴く

聴く：同じビジョンを共有すること

女「この服可愛い？」 男「うん、可愛いね」

女「この服可愛い？」 男「安っぽいね」

「綺麗な夜空ね」「うん、綺麗な夜空だね」

アホか、と思っちゃうような会話でも何かが伝わり合っている。少なくとも、会話が正しさを競う勝負になっていないでしょ。

…… この世の極楽体験でもあります。

玄侑宗久：まわりみち極楽論。朝日文庫、朝日新聞

もの盗られ妄想：最も多いBPSD

本人「財布を盗られた。あなたが盗ったんでしょ？
警察を呼ぶ！」と、興奮している

どう、応じますか？

- ①「何を馬鹿なことを！私は盗ってなんかいない」
- ②「警察を呼んではっきりさせよう」
- ③「そんなことないでしょう。一緒に捜そう」

リフレイジング（繰り返し）を使うと
「財布を盗られちゃったの。それで、私が盗ったと思っているの。警察を呼びたいんだね」…………… 間を置いて
「財布がなくて困っているんだね。一緒に捜してみようか」

2015年6月、道交法改正が成立。75歳以上の認知症対策強化へ



- 75歳以上の場合、3年に1度の免許更新時に、認知機能の検査を実施
- 「認知症の疑いあり」と判断された人全員に医師の診断義務が発生
- 発症していたら免許を停止または取り消し

笑って過ごそう誰でもなれる認知症 川柳特集

- 何とかる のんきが寿命のばす
- ケアマネをもてなしあとで寝込む祖母
- 脳ボケにSTOP細胞ないかしら
- 物忘れ するが晩酌 忘れない
- 朝ドラに 涙流して 鍋焦がし



なんとか
なるよ、
まかせと
いて！