



今回のテーマ

認知症



認知症とは？

認知症とは「生後いったん正常に発達した種々の精神機能が慢性的に減退・消失することで、日常生活・社会生活を営めない状態」をいいます。

認知症の最大の危険因子は加齢で、我が国の85歳以上で4人に1人は認知症があるとされています。

「もし」という不安が現実になったときのために基本知識は心得ておきましょう。



認知症の原因・症状

認知症には様々な原因があります。日本では「アルツハイマー型認知症」、「血管性認知症」、「レビー小体型認知症」が3大認知症と言われており、中でも最も多いのが「アルツハイマー型認知症」です。

主な認知症の種類と特徴

○アルツハイマー型認知症

- ・アミロイド というタンパクが脳に蓄積して、神経細胞が減少し、脳の委縮が進行する病気
- ・記憶障害が徐々に進行し、日付や曜日がわからなくなり、仕事の要領が悪くなる
- ・症状は緩やかに進行

○レビー小体型認知症

- ・レビー小体というタンパクが脳に蓄積する病気
- ・実際には存在しないものや人物が見えるという幻覚（幻視）
人物誤認、動作が鈍い、転びやすいなどの症状が徐々に進行する
- ・調子の良い時と悪い時の変化が大きい

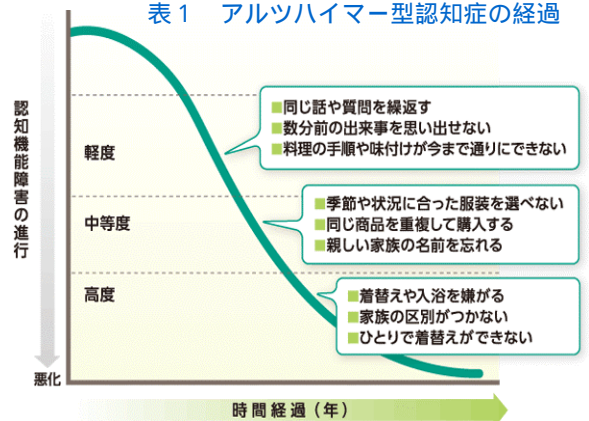
○血管性認知症

- ・脳梗塞、くも膜下出血などの脳卒中が原因で起こる病気
- ・脳卒中後遺症の歩行障害や言語障害を呈することが多い
- ・脳卒中の再発予防により進行を抑制できる

○前頭側頭型認知症

- ・前頭葉と側頭葉の委縮が徐々に進行する病気
- ・同じ行動を繰り返す、自分勝手な行動、言葉が出なくなる
- ・65歳未満で発症することが多い

表1 アルツハイマー型認知症の経過



そのほかに違う疾患があって一時的又は継続的に認知症のような症状になることがあります。



認知症の治療法

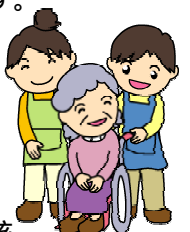
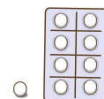
今の医学では完治させる方法は見つかっていませんが進行を遅らせて生活の質を維持することは可能です。周りの人が早く気付いて早期から治療してあげることが重要です。

1、薬物療法

基本的に現代の薬物療法はアルツハイマー型への治療に限られます。

2、回想法（非薬物療法）

認知症ケアの手法のひとつ。過去の懐かしい思い出を語り合ったり、誰かに話したりすることで、心の核社会生活を再発見することができます。自分の存在の意味、人生の歴史を見つめ直し、あらためて自尊心を持てるようにもなる、ともいわれています。





認知症を予防するには？

認知症、とくにアルツハイマー病には、「これをすれば進行が止まる」という妙法はありません。しかし、認知症予防という面において食事と運動に有効性が実証されています。

食事

認知症を発症する原因は様々ですが、食事や生活習慣をコントロールする事で、ある程度予防できます。基本は生活習慣病を防ぐ食事と同じ、栄養バランスのよい食事。そのポイントをおさえた認知症予防に効果的な食事のヒントをご紹介します。

～認知症にならない5つの食事ヒント～

1、良質なたんぱく質を摂る

たんぱく質は筋肉や血液、内臓などの重要な構成成分です。1食80gを目安に肉、魚、大豆製品等適量を摂ることを心がけましょう。

2、主食は欠かさずにとる

脳の唯一のエネルギー源は主食として食べる米やパン、麺類に多く含まれている糖です。脳を元気に保つ為毎食適量（少なくともご飯軽く1杯 100g）は摂取するようにしましょう。

3、油脂を適量とる

油は適量であれば健康を維持する作用があります。オリーブ油、ごま油等の植物油は動脈硬化を予防し油に含まれるコレステロールも脳に必要な栄養素。敬遠しすぎず上手に取り入れましょう。

4、EPA、DHAが多く含まれている魚を積極的にとる

DHA、EPAは脳の神経伝達や血行を促し、活性化させる働きがあります。また認知症予防にも効果的とされています。日常的に魚料理を食べる事を習慣づけましょう。

5、野菜や果物を毎日摂取する！

緑黄色野菜や果物に含まれるビタミンC、ビタミンE、カロテンには抗酸化作用があり、活性酸素の働きを抑制して認知症予防に役立つ栄養素です。野菜は1日5品以上をとる事を目標に。

運動

毎日の運動は、アルツハイマー病の危険性と認知能力の低下を減らすといわれています。運動といってもウォーキングなどの運動だけでなく、料理や皿洗い、掃除などの日常での身体活動も、アルツハイマー病の危険性を低下させるといわれています。激しいスポーツは勧められない方でも日常生活を改善する事で、身体活動を増やすことができます。

脳を活性化させよう！ 脳のストレッチ体操

～グー・チョキ・パー体操～

両腕を前に伸ばして胸の高さに上げ、右手で「グー」、左手で「パー」を作ります。その後、交互に入れ替えて繰り返す。

次に「パー」と「チョキ」の組み合わせを交互に繰り返します。最後に「グー」と「チョキ」の組み合わせに。3段階の切り替えを正確に行い、慣れてきたら素早くチェンジします。

～すりすり・トントン体操～

椅子に座り、両手を太ももの上に。右手は太ももを上下にトントン叩き、左手は前後にスリスリさせます。

次に左右の動きを入れ替え、左手は太ももを上下にトントン叩き、右手は前後にスリスリさせます。慣れてきたら、できるだけ素早くチェンジします。間に拍手を入れると（1回、2回、3回）、さらにレベルアップします。

◎栄養相談を実施しております。（予約制）

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、全国すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎食通信はホームページにも掲載しております。 <http://www.reliance-cosmos.co.jp/>

栄養士：植田・大町・小堀・柴田・新出・田中・為政・西川・廣田・藤原（汐）・藤原（知）・堀内・正岡・三宅・矢原

