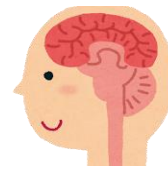


# 健康一口メモ

## ～知っておきたい認知症のこと～



2023年4月

2017年度の高齢者白書によると、2012年に高齢者人口(約3000万人)の7人に1人(約15%)の約460万人が認知症患者だったものが2025年に約3600万人と予測される高齢者の5人に1人(約20%)が認知症になるという推計が出ており、今後も認知症患者の増加が予測されています。

このような中、政府は2019年6月に「認知症施策推進大綱」を取りまとめました。国の基本的な考え方としては「認知症の発症を遅らせ、認知症になっても希望を持って日常生活を過ごせる社会を目指し、認知症の人や家族の視点を重視しながら「共生」と「予防」※1を車の両輪として施策を推進」するとしています。認知症は誰もがなりうるものであると捉え、備えていくことが大切です。

※1「共生」とは、認知症の人が、尊厳と希望を持って認知症とともに生きる、また、認知症があってもなくても同じ社会でともに生きる、という意味です。

「予防」とは、「認知症にならない」という意味ではなく、「認知症になるのを遅らせる」「認知症になっても進行を緩やかにする」という意味です。



### 認知症とは

「認知症」とは、さまざまな脳の病気により、脳の神経細胞の働きが徐々に低下し、**認知機能(記憶、判断力など)が低下して、社会生活に支障をきたした状態**をいいます。

年を取ればだれでも思い出したいことが思い出せないといった「加齢によるもの忘れ」は起こりますが、「認知症」のもの忘れは「加齢によるもの忘れ」の特徴とは全く異なるものです(表1)

< 表1 加齢によるもの忘れと認知症によるもの忘れの違い >

	体験したこと	もの忘れの自覚	日常生活	症状の進行
加齢による	一部を忘れる (例) 朝ごはんのメニュー	自覚あり	支障はなし	極めて徐々に進行
認知症による	すべてを忘れる (例) 朝ご飯を食べたこと自体を忘れる	ない (初期にはあることが少なくない)	支障がある	進行する

認知症に気付くためには、次のようなサインが役立ちます。

#### ○ もの忘れの為に日常生活に支障をきたしているか



自分の経験した出来事を忘れる、大事な約束を忘れるなどの場合は認知症のサインかもしれません。

#### ○ 本人が忘れっぽくなったことを自覚できなくなっているか

最初は物忘れを自覚していても、次第にももの忘れをしていることに気づけなくなり、話の中でつじつまを合わせようとするのであれば認知症のサインかもしれません。



#### ○ もの忘れの範囲は全体か

経験の一部を忘れるのは加齢による物忘れの範囲内で、経験全体を忘れるのは認知症のサインかもしれません。例えば、朝ごはんのメニューを詳しく思い出せないなら加齢による物忘れで、朝ごはんを食べたこと自体を忘れるようなら認知症のサインかもしれません。

認知症の原因は様々ですが、代表的なものは次の通りです。

＜表 2 認知症の原因となる主な病気＞

認知症の種類	原因	症状等
アルツハイマー型 (全体の約 7 割)	長い年月をかけて脳に、アミロイド β、リン酸化タウというタンパク質がたまるのが原因と考えられている。	認知症の原因として最も多い。 記憶障害（もの忘れ）から始まることが多い。 失語（音として聞こえていても話がわかりにくい、物の名前がわからないなど）や、失認（視力は問題ないのに、目で見えた情報を形として把握し難い）、失行（手足の動きは問題ないのに、今までできていた動作を行えない）など
血管性 (全体の約 2 割)	脳梗塞や脳出血といった脳血管障害によって、一部の神経細胞に栄養や酸素が行き渡らなくなることが原因。	脳血管障害を起こした場所により症状は異なる。麻痺などの体の症状を伴うことも多い。
レビー小体型	脳に α シヌクレインというタンパク質がたまるのが原因。	記憶障害のほか、ありありとした幻視（実際にはないものが見える）、転びやすさや歩きにくさ（パーキンソン症状）が現れることもある。
前頭側頭型	大脳の前頭葉や側頭葉を中心とする神経細胞の変性や脱落が原因。	人格の変化（抑制が効かない、無関心無気力等）、行動障害（同じ行動や言葉を繰り返す等）と言語障害が特徴です。

### あれ、おかしいな？…早期発見が大事！

認知症は早期の診断と早期の対応が大切です。「認知症とは」表 1 を参考に早期発見に心がけましょう。早期発見のメリットは次の通りです。

#### 1. 今後の生活の準備をすることができます

早期診断を受け、症状が軽いうちに、ご本人やご家族が認知症への理解を深め、病気と向き合い話し合うことで、今後の生活の備えをすることができます。介護保険サービスを利用するなど生活環境を整えていけば、生活上の支障を減らすことも可能になります。

#### 2. 治る認知症や一時的な症状の場合があります

認知症を引き起こす病気には、早めに治療すれば改善が可能なものもあります（正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫、甲状腺機能低下症など）ので、早めに受診をして原因となっている病気を突き止めることが大切です。

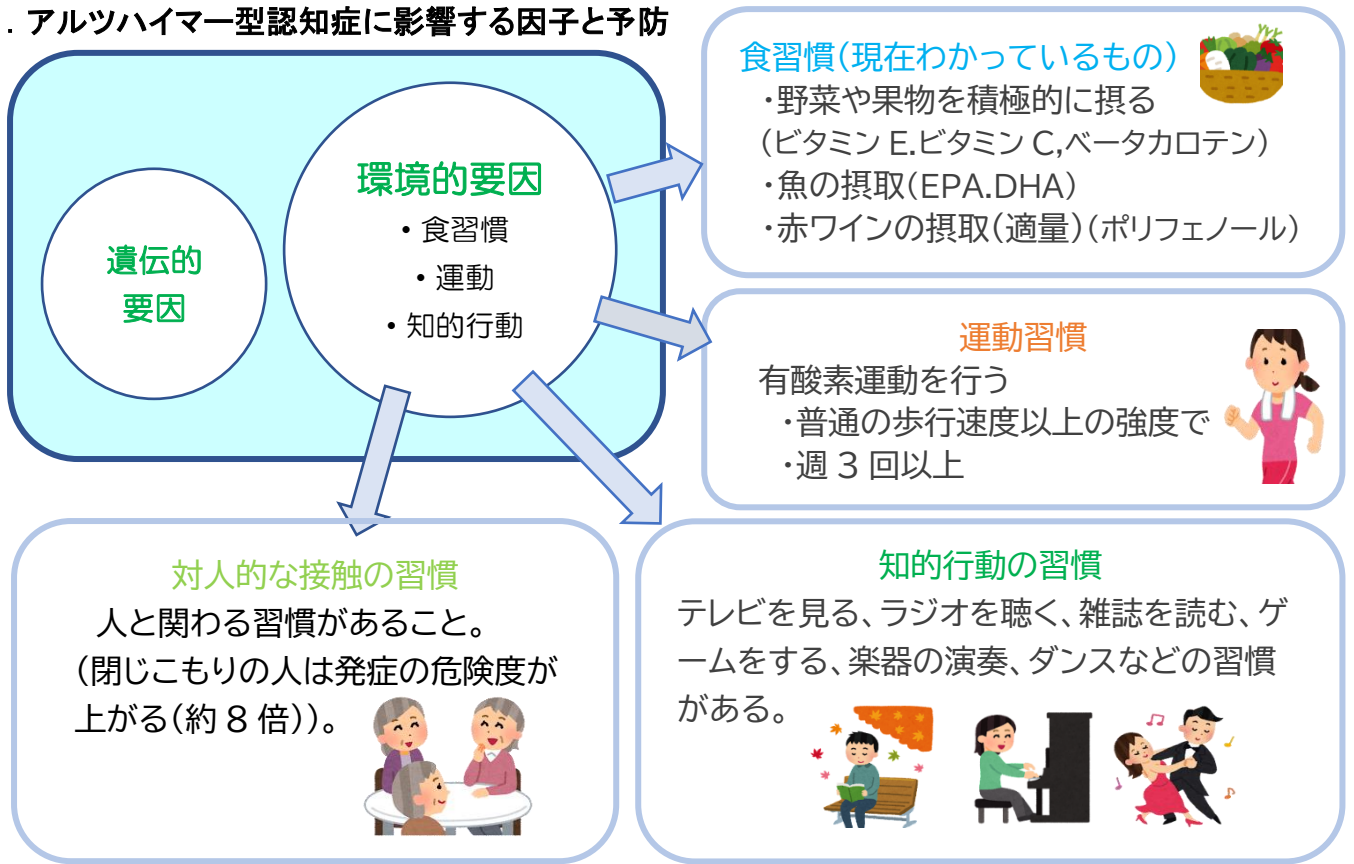
#### 3. 進行を遅らせることが可能な場合があります

アルツハイマー型認知症は早い段階からの服薬等の治療や、本人の気持ちに配慮した適切なケアにより、進行をゆるやかにすることが可能といわれています。服薬による効果は個人差があります。

## 認知症の予防って？

認知症の予防は、原因となる病気(特にアルツハイマー型認知症及び血管性認知症)の発症を防ぐことが大切です。今のところ、科学的にわかっている予防法としては、次のようなことです。

### 1. アルツハイマー型認知症に影響する因子と予防



### 2. 血管性認知症に影響する因子

血管性認知症は、脳の血管の障害で起こるため、脳梗塞、脳血栓症、脳塞栓症、脳出血、くも膜下出血などを予防することが大切です。



## 主な相談先

認知症かな？と思ったら、早めに相談を。

相談できる窓口は、次のようなものがあります。

○ かかりつけの医師

○ 医療機関の「もの忘れ外来」

公益社団法人 認知症の人と家族の会「全国もの忘れ外来一覧」

→ [https://www.alzheimer.or.jp/?page\\_id=2825](https://www.alzheimer.or.jp/?page_id=2825)

○ 市町等に設置されている認知症に関する相談窓口や、地域包括支援センター

介護事業所・生活関連情報検索「介護サービス情報公表システム」

→ <https://www.kaigokensaku.mhlw.go.jp/>

○ 認知症の電話相談

公益社団法人 認知症の人と家族の会

電話番号 0120-294-456 受付時間:午前 10 時～午後 3 時(月～金 ※祝日除く)

※携帯電話・PHS の場合は 050-5358-6578(通話有料)

このほか、全国 47 か所の支部でも電話相談を受け付けています。

詳しくは、同会のホームページ(<https://www.alzheimer.or.jp/>) まで。

参考) 厚生労働省みんなのメンタルヘルス:心の病気を知る「認知症」 [https://www.mhlw.go.jp/kokoro/known/disease\\_recog.html](https://www.mhlw.go.jp/kokoro/known/disease_recog.html)  
とうきょう認知症ナビ [https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/zaishien/ninchishou\\_navi/kisochishiki/ninchishou\\_4/index.html](https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/zaishien/ninchishou_navi/kisochishiki/ninchishou_4/index.html)  
厚生労働省「認知症予防・支援マニュアル」 [https://www.mhlw.go.jp/topics/2009/05/dl/tp0501-1h\\_0001.pdf](https://www.mhlw.go.jp/topics/2009/05/dl/tp0501-1h_0001.pdf)  
政府広報オンライン「知っておきたい認知症の基本」 <https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201308/1.html#secondSection>