

認知症公開講座 平成30年8月26日(日) アウガ5F研修室
青森いきいき脳健康教室

「いきいきとした脳を保つために」
ダイジェスト版



けいめい記念病院 岡原一徳

認知症とは？

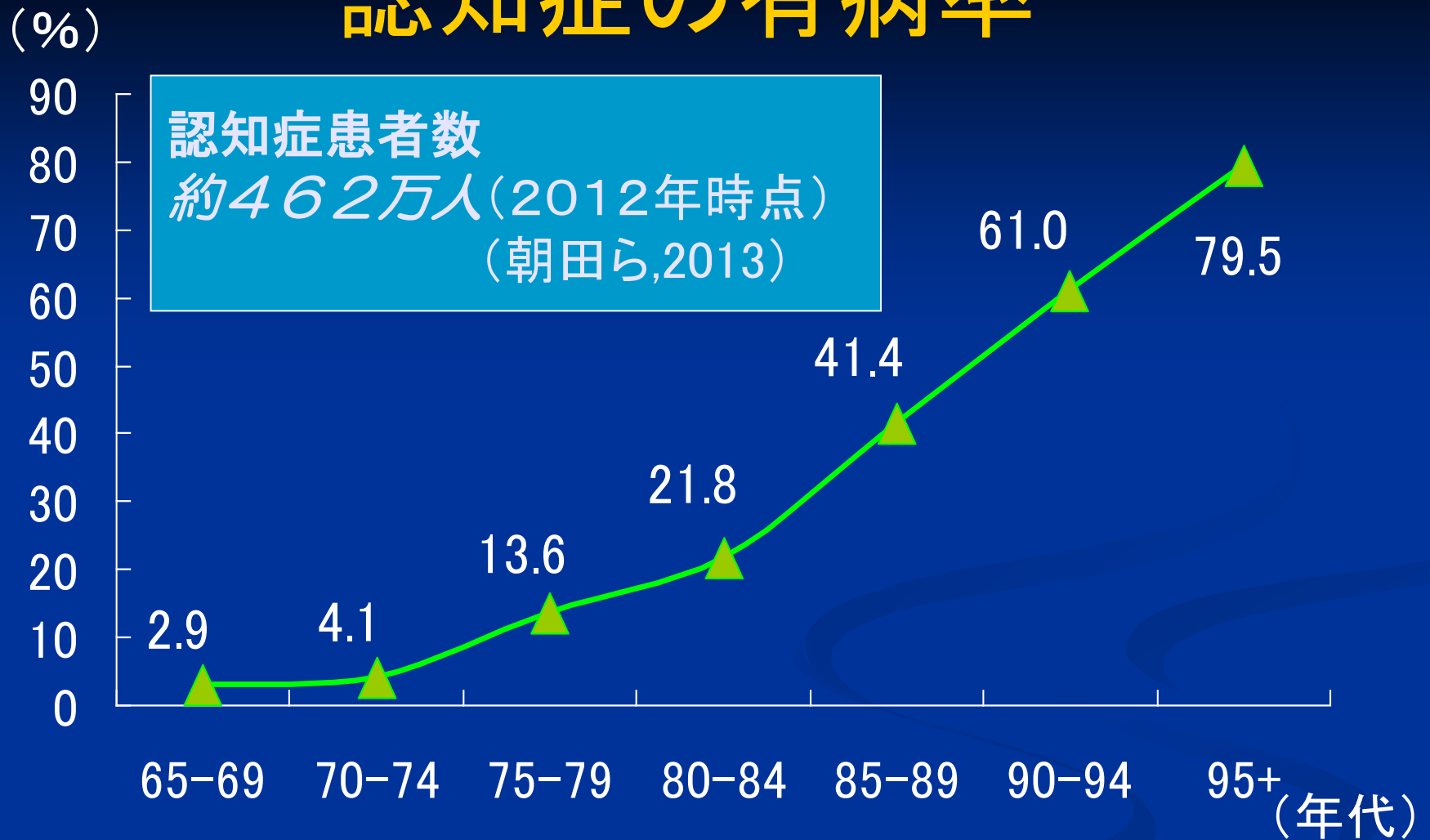
「大人になって一度獲得した知的な機能が、
何らかの原因によって
進行性にゆっくりと低下し、
社会生活や家庭生活に支障を来たすようになること」

**認知症とは
病名ではなく病態である**

認知症を呈する疾患

- 脳血管障害 : 脳血管性認知症
- 変性疾患 : アルツハイマー型認知症、レビー小体型認知症
前頭側頭葉変性症
皮質基底核変性症、進行性核上性麻痺、など
- 感染症 : 脳炎、進行麻痺、エイズ脳症、プリオン病、など
- 腫瘍 : 脳腫瘍
- その他
中枢神経疾患 : 神経ベーチェット、多発性硬化症など
- 外傷 : 慢性硬膜下血腫
- 髄液循環障害 : 正常圧水頭症
- 内分泌障害 : 甲状腺機能低下症
- 中毒、栄養障害 : アルコール中毒、ビタミンB₁₂欠乏など

認知症の有病率



(朝田隆ら,2013 厚生労働科学研究費補助金 総合研究報告書)

年齢上昇と共に有病率は増加(加齢は大きな危険因子)

本人の気持ちに寄り添う対応

- **本人のペースに合わせましょう**
急かすと出来ることもできなくなります。
本人のペースに合わせて予定を立て、自分でやろうとしている時は見守りましょう
- **本人の思いを理解しましょう**
何が目的でそのような行動をするのかがわかると、前もって不安の要因を減らせるかもしれません
- **安心できる環境を作りましょう**
日頃から安心できる家庭環境を作り、急な環境の変化を避けることで、本人が不安な気持ちを解消できるよう支えましょう
- **話は共感して受け入れましょう**
間違っただけを話しても訂正や説得はせず、一旦は受け止めるようにしましょう。「ダメです。」「やめて下さい。」と制止するよりは、「座ってゆっくりテレビでも見ましょう。」などと提案して場面を切り替えましょう。穏やかな口調でゆっくり話しましょう。

9因子の制御で認知症の35%は予防可能 (Lancet認知症予防・介入・ケア委員会, 2017)

APOE4 (アルツハイマー病の感受性遺伝子)

教育

難聴

高血圧

肥満

喫煙

うつ

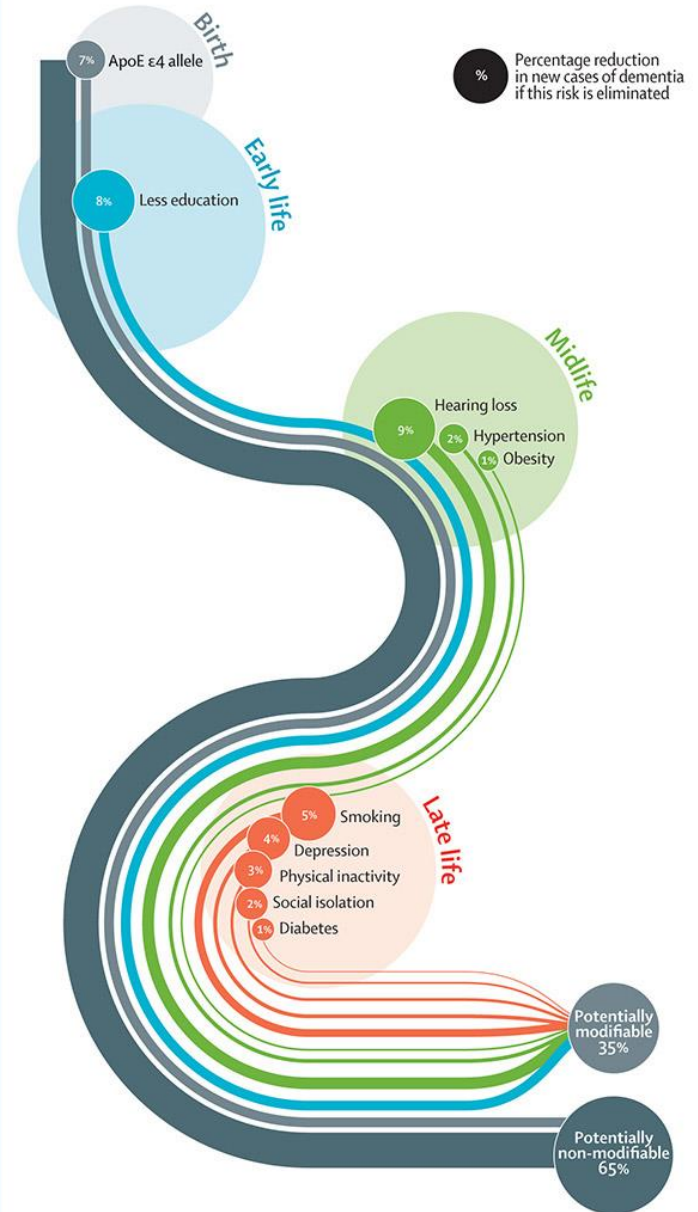
糖尿病

身体活動の低下

社会的孤立

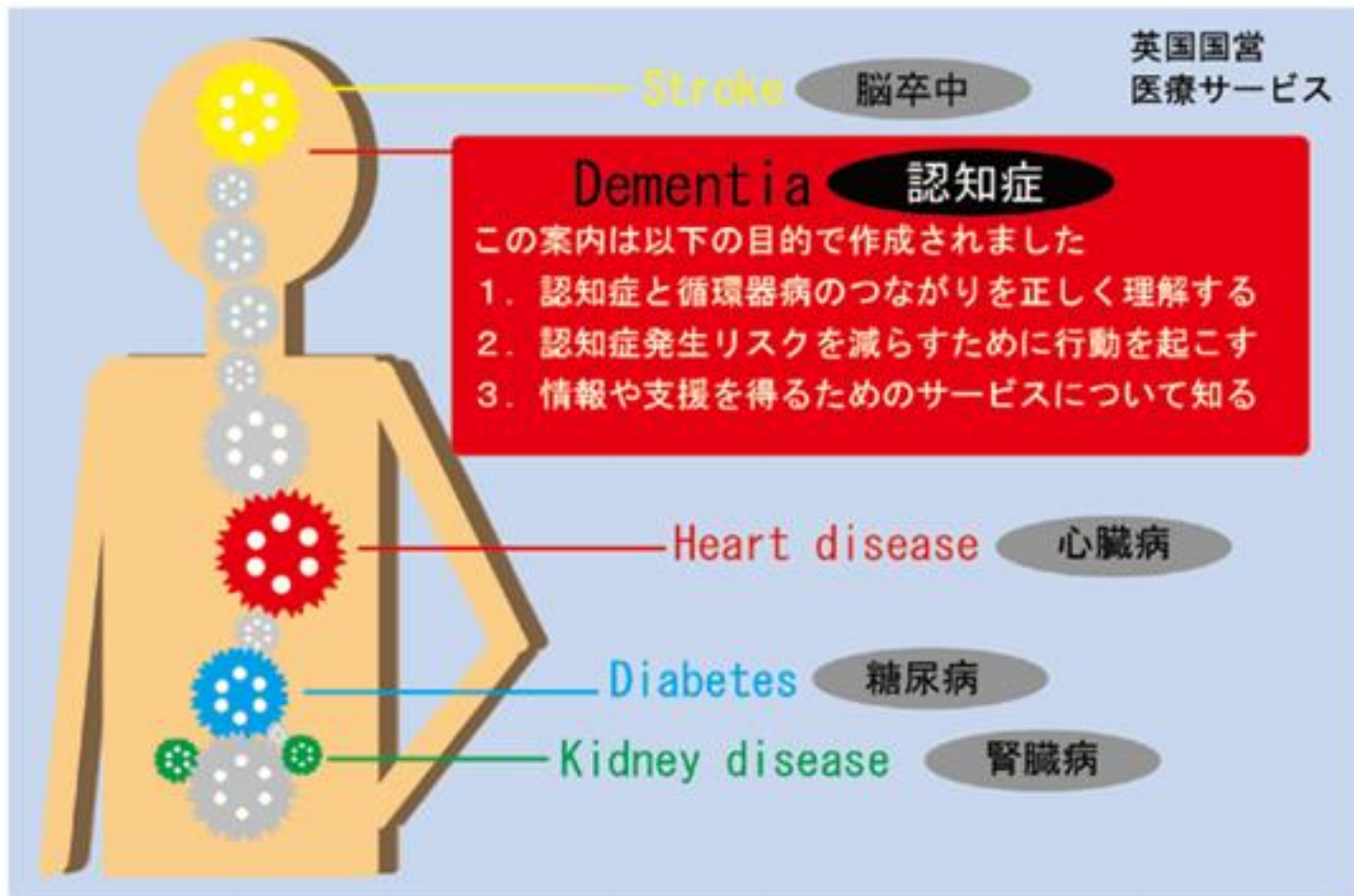
Risk factors for dementia

The Lancet Commission presents a new life-course model showing potentially modifiable, and non-modifiable, risk factors for dementia.



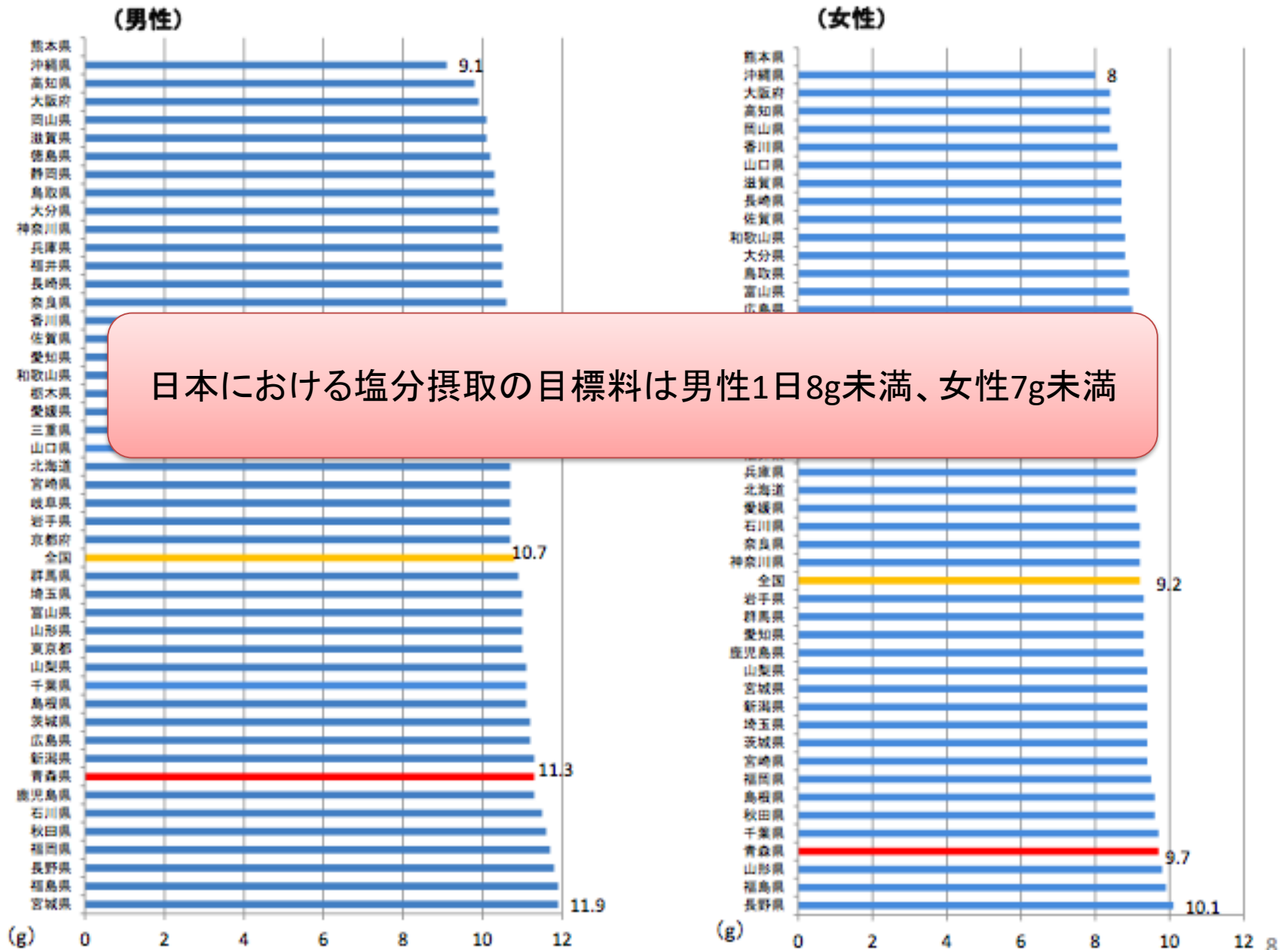
循環器病の予防が認知症の予防
(英国2005年から)

「心臓に良いことは脳にも良い」



(国立循環器病情報センターHPより)

青森県民の食塩摂取量の立ち位置

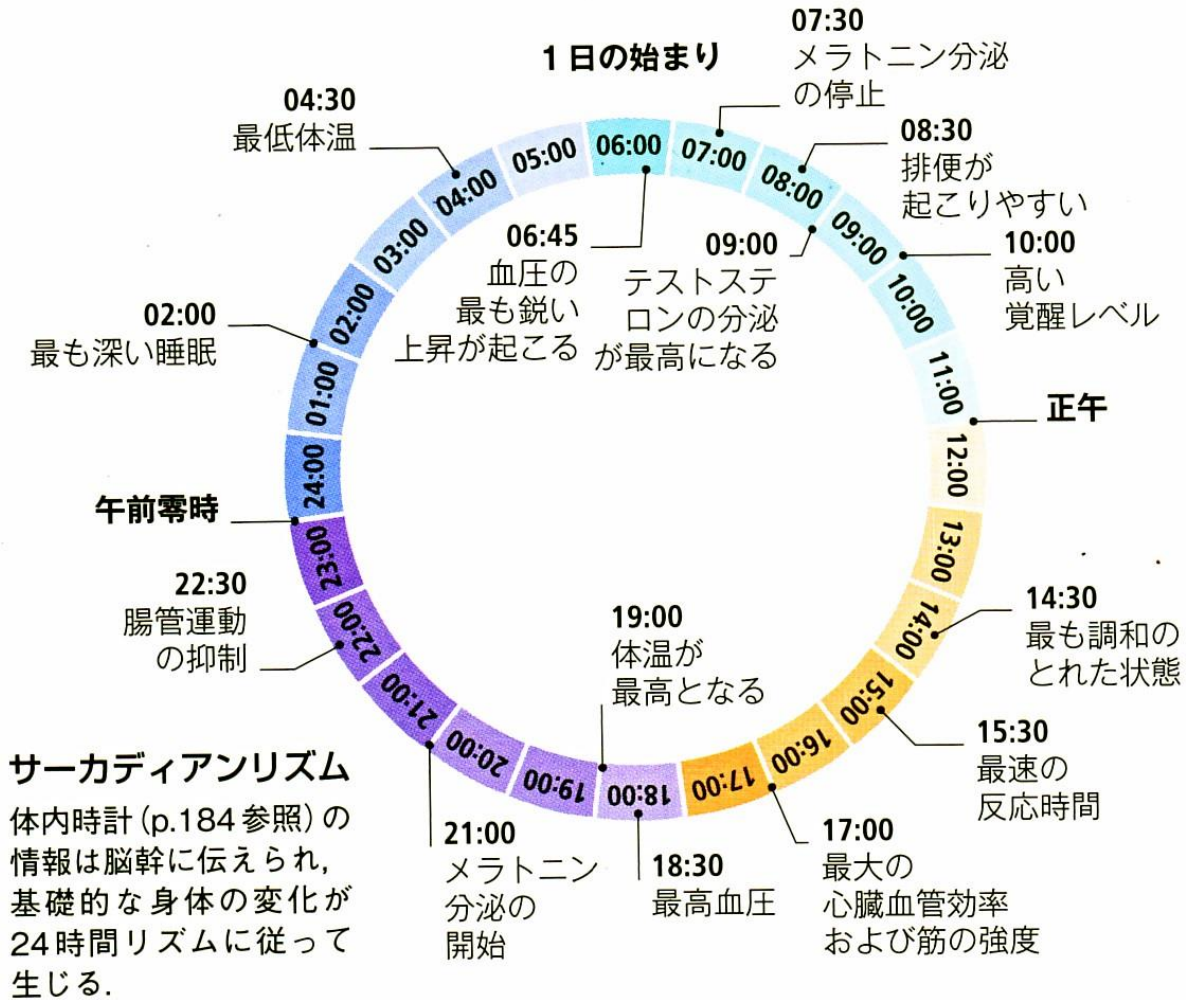


現時点での有効な認知症予防法

1. 生活習慣病の予防と治療
2. 運動(有酸素運動)の習慣
3. 不適切な薬物療法を中止する
4. 豊富なタンパク質・不飽和脂肪酸・天然ビタミンの摂取・適切な塩分摂取
5. 十分な睡眠

→ライフスタイルが重要

サーカディアンリズム(概日リズム)



ご清聴ありがとうございました。

