

# 認知症とは

いろいろな原因で脳の細胞の働きが低下するために、「物事を記憶したり、判断する能力」や「時間や場所、人などを認知する能力」などが低下し、生活をするうえで支障をきたしている状態です。早期に診断し、治療することにより、認知症の進行を遅らせることができます。「おかしいな?」と思ったら早めに受診し、診断を受けることが大切です。

## 認知症の症状

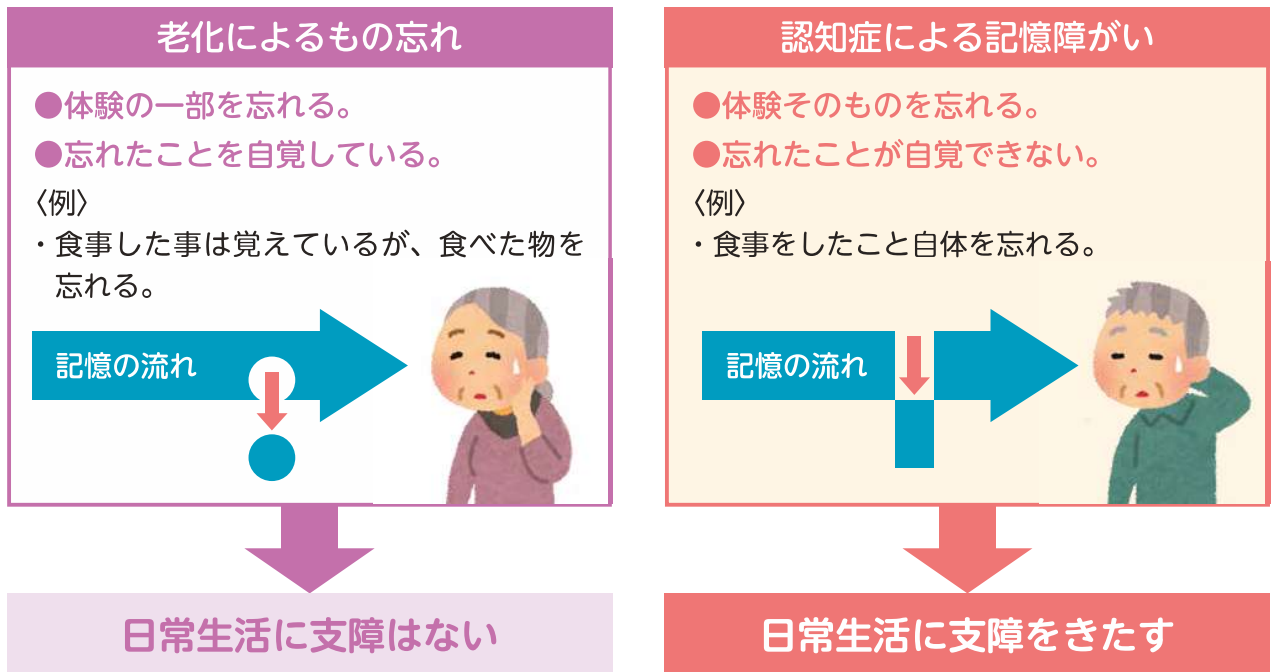
認知症の症状は、大きく2つに分けることができます。認知症の人には、原因となる病気の違いなどにより、程度の差はありますが、共通して現れる「中核症状」と、現れるかどうかには個人差がある「行動・心理症状」があります。

### 中核症状：認知症の中心となる症状

記憶障がい

症状の例

新しいことが覚えられない、体験や出来事を忘れる、など。認知症による記憶障がいは、老化による「もの忘れ」との区別が難しいものですが次のような違いがあります。



見当識障がい

症状の例

時間や場所がわからない、今日が何月何日かわからない、近所で道に迷う、など

実行機能障がい

症状の例

段取りが立てられない、料理ができなくなる、など

理解・判断力の低下

症状の例

考えるスピードが遅くなる、など

## 行動・心理症状： 本人の心身の状態や周りの人の対応など取り巻く環境によっては症状を穏やかにできるもの

抑うつ気分 症状の例 やる気がなく気分が落ち込む、など

意欲の低下 症状の例 物事に興味・関心がなくなる、など

不安・焦燥 症状の例 不安が強く落ち着かない、イライラしている、など

妄想 症状の例 物を置いた場所を忘れて、盗まれたと思いこむ、など

興奮・暴力 症状の例 怒りっぽくなり暴力をふるう、など

徘徊 症状の例 目的の場所がわからなくなり、歩き回ったりすることがある、など

不眠 症状の例 夜眠れない、昼夜が逆転している、など

これらの症状は、本人の心の状態や性格、生活している環境などに大きく影響を受けるもので、その人によって症状の現れ方が異なります。

症状が出ている理由を理解し、適切な対応をとることで、本人が穏やかに生活することが可能です。



## 認知症の原因となる主な脳の病気

### アルツハイマー型認知症

#### どんな病気

認知症の原因では最も多い病気です。

脳の神経細胞が徐々に減っていく病気で、「アミロイド」と「タウ」という異常なたんぱく質が脳の中に溜まるためだと考えられています。

#### 主な症状

覚えたことを思い出す能力が低下して、年月や時刻、自分のいる場所など基本的な状況が把握できない、新しいことが覚えられない、といった症状のほか、不安・うつ・妄想が出やすくなります。

### 血管性認知症

#### どんな病気

脳の血管が詰まったり破れたりする「脳血管疾患（脳梗塞・脳出血など）」により、栄養が届かなくなった部分の神経細胞が働かなくなる病気です。「脳血管疾患」にかかりにくい生活を送ることが予防につながります。

#### 主な症状

認知機能の障がいのほかに、しびれや麻痺、歩行障がいなどの身体的な機能の低下が現れます。また、記憶障がいはあっても、判断力は保たれているなど、脳の損傷を受けている場所によって症状にムラがあることも特徴です。

## レビー小体型認知症

### どんな病気

「 $\alpha$ -シネクレイン」というたんぱく質が主成分である「レビー小体」が脳に溜まることにより起こる病気です。

### 主な症状

手足のふるえ・こわばり、動作や歩行がぎこちなくなる、転倒しやすいなどのパーキンソン病様症状やはっきりとした幻視（その場にはないものが現実にあるように見える）を伴い、日や時間により症状の変動が大きいことが特徴です。初期には記憶が比較的保たれている場合も多いと言われています。

## 前頭側頭型認知症

### どんな病気

脳の中の理性をつかさどる「前頭葉」と聴覚や言葉の理解を担当する「側頭葉」という部分が縮んでいく病気です。原因はよく分かっていません。比較的若い時期にかかる人が多い認知症と言われています。

### 主な症状

性格変化（自己中心的になる）、反社会性（人のものを盗む）、毎日同じ行動を繰り返すなど、周囲への配慮を欠いた行動をとる特徴があります。

このほかにも、脳腫瘍や頭部外傷、感染症やアルコールの影響が原因で、認知症の症状が見られることもあります。

## 軽度認知障がい（MCI）とは

日常生活に支障をきたす程度には至らないために、認知症とは診断されないが、認知機能（記憶・実行機能・注意・言語・視覚空間能力）の1つまたはそれ以上の機能に問題を生じている状態を「軽度認知障がい（MCI：mild cognitive impairment）」と呼びます。

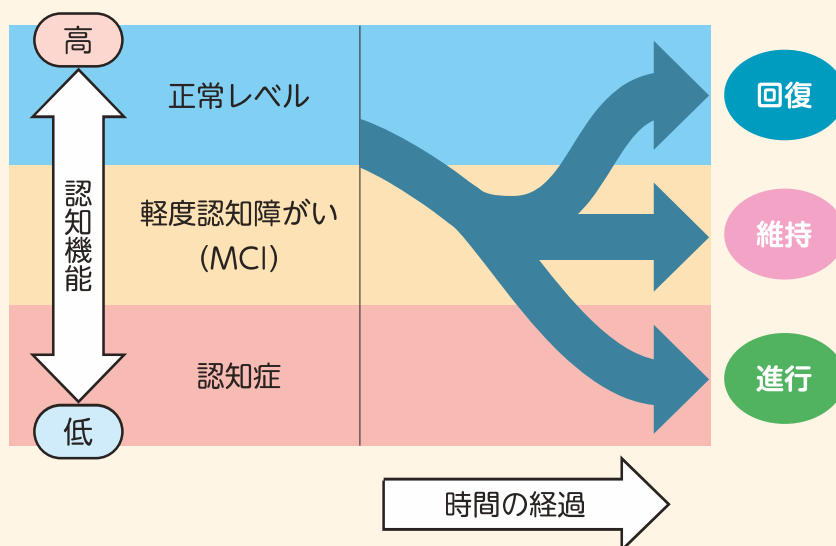
軽度認知障がいの人のうち年間約5～20%が認知症に移行するという報告があります。※一方、この状態にとどまり認知症に進行しない人もいます。

この段階で脳の活性化を図ることや、運動習慣を身につけることは認知症の予防に非常に重要です。

※ KM Langaら JAMA 2014;312(23):2551-2561

### できるだけ早く 軽度認知障がい(MCI)の段階で診断を受けましょう！

約束をよく忘れるようになる、服装に関心がなくなる、会話が少なくなるなどの変化は、認知症を発症する前の軽度認知障がい(MCI)の現れで、認知症予備群に該当します。この段階で予防に努め、適切に対処すれば、発症を防いだり、進行を遅らせることもできます。



## 早期発見・診断・治療の重要性

認知症の早期発見・診断・治療は、他の病気と同じようにとても重要です。

### 準備ができる

早期に診断を受け、症状が軽いうちに本人や家族が病気と向き合い話し合うことで、介護サービスの利用や治療を受ける場合の希望の確認など、将来の生活に備えることができます。

### 治療ができる

認知症の中には、早めに治療すれば改善が可能な病気もあります。早めに受診をして、原因となっている病気の診断を受けることが大切です。

### 進行を遅らせることができる

原因となる病気によって、治療方法が異なります。適切な抗認知症薬などの薬物治療を受けることによって、進行を遅らせることができる場合もあります。

生活習慣の改善に取り組んだり、正しいケアを行うことにより、認知症の進行を遅らせることができます。

早めに  
相談・受診  
しましょう

### 認知症が疑われるときは？

まずはかかりつけ医に相談しましょう。必要に応じ適切な病院を紹介してもらえます。

また、地域包括支援センターや区役所健康福祉課の窓口などでも相談できます。（ご家族だけの相談もできます。）

