

第18回スキルアップ学習会
第11回公開講座

認知症 (2)

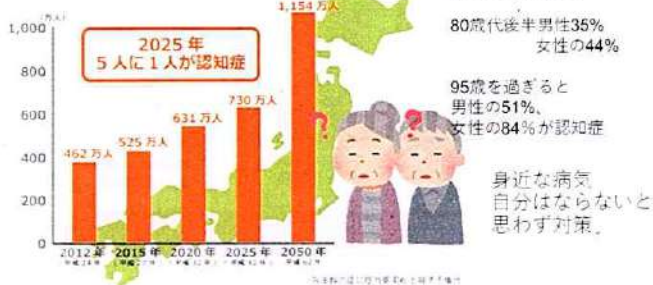
2024.10.22 澤田いづみ



認知症は脳の疾患によって起こる病気

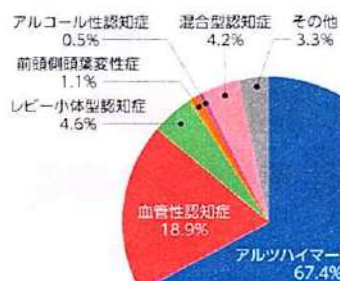
- 早期発見や早期の適切な対応や治療により発症を遅らせたり、進行を予防できる。
- 適切な治療とケアにより本人の症状を緩和しその人自身の苦痛や家族の介護負担を軽減する事が期待できる。
- 認知症の人が住み慣れた地域で安心して暮らすためにはこれらのことを理解し、我が事として認知症の人と家族を地域全体で支えていく必要がある。

認知症になる人の割合



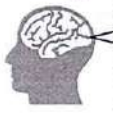
認知症の予防

- 一次予防：認知症の発症遅延や発症リスク低減
※運動不足の改善と糖尿病や高血圧などの生活習慣病の予防
※社会参加による社会的孤立の解消や役割の保持
※介護予防の事業や健康増進事業と連携
- 二次予防：早期発見・早期対応
- 3次予防：認知症の進行の予防と進行遅延



アルツハイマー病
と
アルツハイマー型認知症
？

アルツハイマー病
が進行する
イメージ

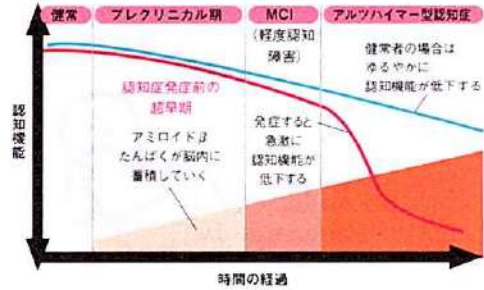


脳内の神経細胞



- 1 アミロイドβ (Aβ)が蓄積 (細胞の外)
- 2 タウが蓄積 (細胞内)
- 3 神経細胞が壊されていく
- 4 認知機能が失われていく

数十年かけて
徐々に進行する

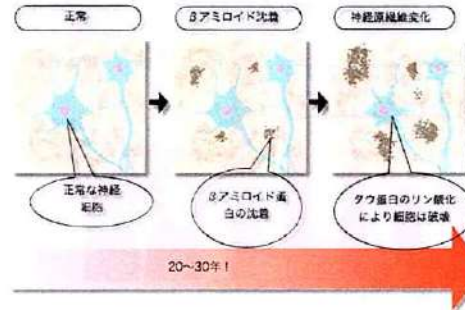


アミロイドβ
の蓄積

脳の萎縮

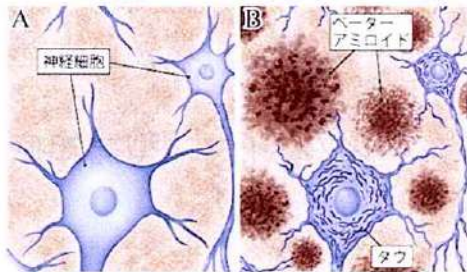


アミロイドベータ(β)タンパク質



正常

アルツハイマー病



©KOMPAS

アルツハイマー型認知症

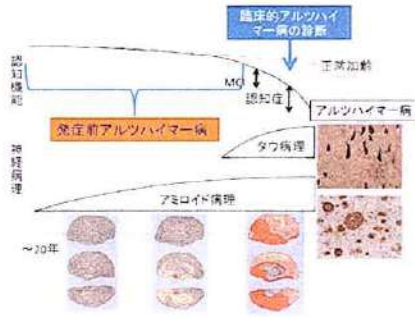


老人病が徐々に蓄積... 病気の発症へ

原因 アミロイドベータ・タウタンパク質の凝集
異常なタンパク質の凝集・沈着が、脳細胞の高になる
⇒凝集・凝集を抑えれば病気の予防につながる



神経病理と認知機能の関係

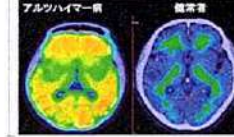


新しい認知症PET検査

・アルツハイマー病の確かな診断には、ペーラーアミロイドとタウ蛋白が脳にたまっていないことを確認する必要があります。

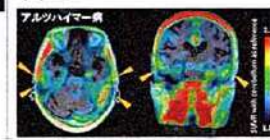
・ペーラーアミロイドやタウ蛋白に結合する放射性物質を注射して画像撮像 (PET) し検出。それぞれの検出は、約2時間程度で終わり、検査量はごく軽微。(保険適応外)

アミロイドPET



アルツハイマー病患者さんではアミロイド(赤い部分)が脳内に蓄積している。(倫理委員会承認番号: 20140020)

タウPET



タウPETではアルツハイマー病患者さんの脳内タウの蓄積(赤一貫色)が検出できる。(臨床研究承認番号: 20170237)

運動の効果

- ・アルツハイマー病では、 β (ベータ) アミロイドやタウと呼ばれるタンパク質が脳に蓄積したり、過剰なリン酸化を起すことで、海馬の委縮や神経伝達組織の機能低下が起こると考えられている。
- ・運動をすると、 β アミロイドを分解する酵素(ネプリライシンなど)が活性化され、 β アミロイドの蓄積を防ぐとする報告がある。また、運動をすることで筋肉細胞から放出されるホルモン(イリシン)が、脳の細胞死を抑制する神経栄養因子を増やし、海馬の神経細胞の活性化や神経伝達機能を向上させるとの報告もみられる。
- ・さらに、運動が体内の酸化ストレスを減少させ、タンパク質のリン酸化や蓄積を防ぐ効果があることも指摘あり。

睡眠の重要性と取り方

- ・睡眠中の脳の活動の1つに、老廃物の排出があります。
- ・日中の活動で生じた老廃物を、脳脊髄液が循環して回収、同時に不要な β アミロイドも回収・排出されています。
- ・ β アミロイドはアルツハイマー病の原因物質の1つなので、睡眠不足などの影響で脳脊髄液の循環機能が低下すると、 β アミロイドが増えて蓄積しやすくなると推定されています。



睡眠の重要性と取り方

睡眠とアルツハイマー病の関係を研究しているワシントン大学の研究グループによると、睡眠効率が悪い人は最大で5倍以上も初期のアルツハイマー病になる可能性が高いとされている。高齢になるほど睡眠の質が低下し、睡眠障害を起こす人が多くなり、 β アミロイドやタウなどが蓄積しやすく、アルツハイマー病を発症するリスクも高くなる。

昼寝の習慣



- ・睡眠については、**昼寝の習慣を持つこともアルツハイマー病の予防に効果的**とされている。
- ・昼寝の習慣はアルツハイマー病の発症リスクを5分の1に下げることが報告されている。また、アルツハイマー病のリスク遺伝子をもつ人でも、昼寝の習慣によって発症リスクが低減することも指摘あり。
- ・**昼寝の時間は30分以内**が良く、それ以上になると逆効果になるので注意が必要。

認知症が一気に進む原因

①脳への刺激が不足



認知症が一気に進む原因として、脳に与える刺激不足。脳への刺激が少なくなると、脳自体が不活性化して老化につながる。

脳の機能を使わない生活；例えば、ほとんど外出せず家の中だけの生活になる、寝たきりの生活が続くといった場合などで急速に認知症が進行する傾向がある。

②ストレス過多

- ストレスが多いことも認知症を進める原因になる。
- 日々の生活で過度なストレスを受けると、コルチゾールと呼ばれるホルモンが分泌される。
- コルチゾールは、肝臓での糖の新生や筋肉でのたんぱく質代謝、脂肪組織での脂肪の分解、抗炎症および免疫抑制など生体にとって必須のホルモンではある。
- が、多量に分泌されると、記憶力の低下、注意力散漫、感情のコントロールができず不安になるなど認知症の状態を悪化させる。

③失敗を責められる

- 失敗を責められることも原因の一つとなります。
- 認知症の症状が出ると、約束を忘れる、排泄の失敗をするなど、どうしても生活の中で失敗することが増えてしまう。
- このような時に家族や周囲から失敗を責められると本人はショックで自尊心を失い、責められることが怖くなって自分で行動することを避けるようになる。
- やる気や意欲をなくしてしまうと活動レベルが下がり、急激に認知症が進む恐れがある。

家族がつくった
「認知症」早期発見のめやす

1. 今朝ははかりなのに、風呂の栓の蓋が閉まらなくなる	11. 無難なことでも驚きおぼくなった
2. 似たことと似たものを混同する	12. 履き慣れた靴が合わなくなり歩きにくくなった
3. しまし忘れ置き忘れが増え、いつも探し回っている	13. 自分の名前を人のせいにする
4. 材料・調味料・食器などを盗まれたと人を疑う	14. 「このころ様子がおかしい」と周囲から言われた
5. 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった	15. ひとりでいると怖がりたり寂しがりたりする
6. 動かし直さなければならない	16. 外出時、持ち物を保管も確認もめぐる
7. 話のつづきが伝わらない	17. 「誰か家に来た」と本人が訴える
8. 子と親の役割が逆転してなくなった	18. 下着を替えず、身だしなみを壊れなくなった
9. 約束の日時や場所を間違えるようになった	19. 趣味が好きなのにテレビ番組に興味を失くなった
10. 慣れた道でも迷うことがある	20. ぶたぎらんで何をするのも億劫がたりやがる

認知症の早期発見 認知症のめやす
0120-294-456
公益社団法人 認知症の人と家族の会

認知症予防に効果的な5つの取り組み

1. 外出の機会を増やす
2. 人との関わりをもつ
3. 生活習慣病を予防・持病を治療する
4. 聴力低下の確認と対策
5. 栄養バランスの良い食事



ご清聴
ありがとうございました

