

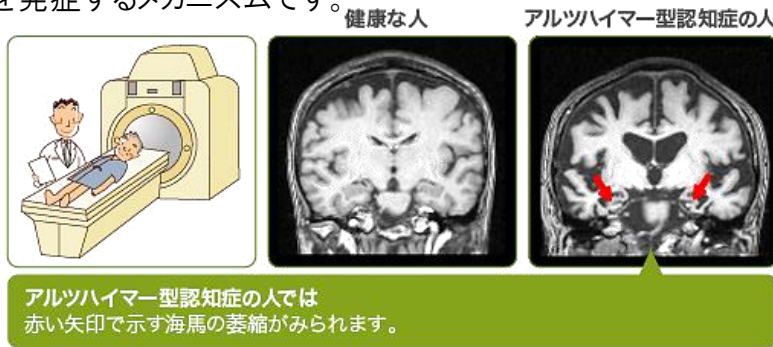
認知症(アルツハイマー型)対策



高齢者の認知症の5～6割を占め、女性は男性の1.4倍。
女性が長寿であることとエストロゲンの神経保護作用の欠如が関係しているのではないかと推測されます。
脳内の変化は認知症発症の10～20年前から始まっているそうです。
40代50代の方は今から認知症予防を始めましょう！！

「認知症のメカニズム」

認知症を発症すると、まず「海馬＝記憶を司る脳神経」がダメージを受けるとこれまでは考えられていましたが、近年の研究で、海馬に直結した「嗅神経」が最初にダメージを受けるとわかってきました。
嗅神経のダメージが少しずつ海馬に伝わり、記憶機能を破壊しながら脳全体の機能を低下させていく、それが認知症を発症するメカニズムです。



アミロイドβの蓄積(脳の老人斑)
タウ蛋白が増加
→海馬から神経細胞死が起きる
→委縮は徐々に脳全体に広がる

アルツハイマー型認知症の人では赤い矢印で示す海馬の萎縮がみられます。

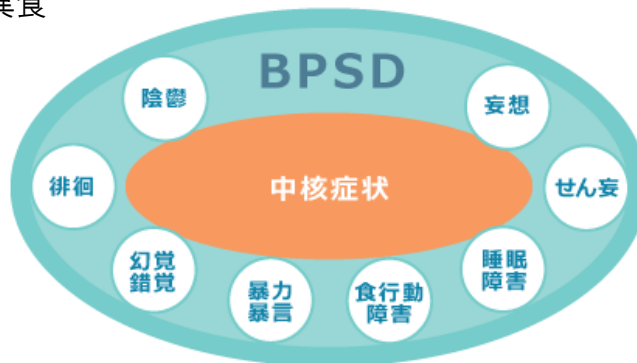
「症状」

中核症状—脳の細胞が壊れることで起きる。

記憶障害・見当識障害・判断力の低下・失語・失認・失行

周辺行動 BPSD—行動・心理症状

徘徊・弄便・物盗られ妄想・せん妄・幻覚錯覚・うつ・暴力暴言介護拒否・失禁
睡眠障害・帰宅願望・異食



「接し方のポイント」

① 同じことを繰り返し聞かれても怒らない。

アルツハイマー型認知症では、健康な人より感情をつかさどる扁桃体の反応性が高く感情が敏感です。自分を否定されたと思い「この人は嫌い」という感情だけが残ってしまい、その人に会うだけでイライラします。別の部屋に行ったり話題を切り替えたりしましょう。

② 断られても無理強いしない。

お風呂に入らない、食事を食べないなど言われたら、断る理由を推察してみましょう。歯茎が腫れていた
り入れ歯が合わないなどの原因があるかもしれません。無理強いすると介護者や行為そのものに悪い印
象を持ってしまいます。

③ 孤独にしない、心の通った会話と人とのかかわりを増やす。

初期段階では孤独な環境がうつに繋がることもあります。物忘れや見当識障害で一番とまどっているの
はご本人です。不安な気持ちは症状悪化の原因にもなります。介護者の温かい言葉や寄り添い触れ合
う態度が安心感をもたらし、悪化を防ぐことにもつながります。

④ 薬の副作用に注意する。

薬の副作用の影響で症状が悪化してしまう可能性があります。服用前までは見られなかった症状が現
れた時には早急に専門医に相談してください。薬の飲みすぎや飲み忘れは症状悪化につながる場合も
あるので、介護者は薬の管理が必要です。

「改善策」

① 薬物治療…根本的治療ではなく、半年から数年程度進行を遅らせることが可能。

② 非薬物治療…脳を活性化するリハビリを行う。

- ・快刺激(音楽・絵を描く・運動等)
- ・ほめる(意欲の向上)
- ・コミュニケーション(安心感)
- ・役割(生きる上でのよりどころ)



「予防法」

① 睡眠不足を避ける…睡眠中は“脳のゴミ”と呼ばれるアミロイドβのクリーニングタイム。

睡眠をよくとれていない人は5倍なりやすいと言われています。

② 生活習慣を見直す…高血圧・喫煙・飲酒・運動不足は発症リスクを高めます。

③ コミュニケーションや知的活動…本を声に出して読む、音楽を聴いたり歌ったりする、いろいろな人と
会話をする、囲碁や将棋、折り紙や裁縫など頭と指先を使いましょう。

④ 有酸素運動…神経細胞を活性化するホルモンの分泌やアミロイドβの分解酵素が増加します。

⑤ 食事で予防…“マインド食”アメリカの発表によるもので、日本版は研究中

《積極的にとるとよい食材》

- ・緑黄色野菜(週6日以上)・その他の野菜(1日1回以上)
- ・ナッツ類(週5回以上)・ベリー類(週2回以上)・豆類(週3回以上)・全粒穀物(1日に3回以上)・魚(なるべく多く)・鶏肉(週2回以上)・オリーブオイル(優先して使う)・ワイン(1日グラス1杯まで)

《控えた方がよい食材》

- ・赤身の肉(週4回以下)・バター(なるべく少なく)・チーズ(週1回以下)・お菓子(週5回以下)・ファストフード(週1回以下)

⑥ アロマセラピーで嗅神経を刺激…嗅神経は再生能力が高い神経。海馬を活性化することにつながる。

朝

ローズマリー・カンファー：レモン
=2:1
午前中に2時間以上嗅ぐ
交感神経優位で集中力と記憶力を
強化



夜

真正ラベンダー：スイートオレンジ
=2:1
寝る1時間前から2時間以上嗅ぐ
副交感神経優位で休息モード

