

# アルツハイマー型 認知症のお話し

監修：滋賀医科大学 分子神経科学研究センター センター長 教授  
医学博士 遠山 育夫

医療機関名





# 単なる物忘れとアルツハイマー型認知症のちがいについて

●アルツハイマー型認知症では、物事の全体を忘れてしまいます。

加齢による物忘れは、ある物事の一部を忘れてしまいますが、アルツハイマー型認知症では、物事の全部を忘れてしまいます。

たとえば、朝食で食べたメニューを思い出せないのは、単なる物忘れです。アルツハイマー型認知症では、食べたこと自体を忘れてしまいます。

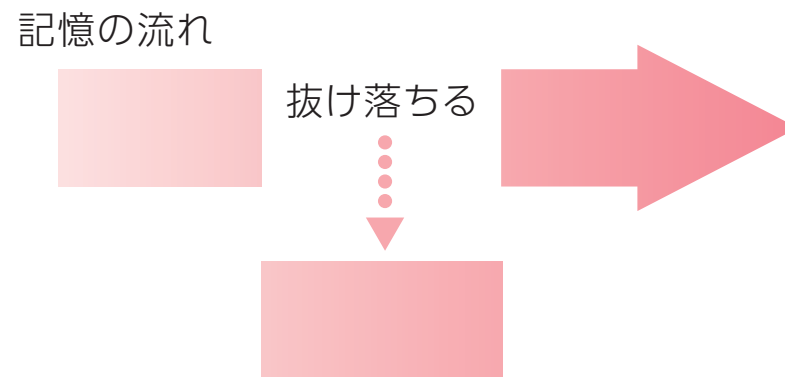
| 単なる物忘れ     | アルツハイマー型認知症の物忘れ |
|------------|-----------------|
| 物事の一部を忘れる  | 物事の全体を忘れる       |
| 日常生活に支障はない | 日常生活に支障をきたす     |

## 単なる物忘れ



ある物事の一部のみを忘れてしまいます。

## アルツハイマー型認知症の物忘れ



ある物事の全体を忘れてしまうため、思い出すのが困難です。



# アルツハイマー型認知症とは

- アルツハイマー型認知症は、物忘れの症状がゆっくりと進んでいきます。

アルツハイマー型認知症は、認知症の中で最も多い疾患です。

いつの間にか発症し、記憶力、見識力、理解力・判断力、計画・実行力がゆっくりと低下していき、少しずつ日常生活に支障をきたすようになります。

また、新しい事柄から忘れていくということも、加齢による物忘れと大きく異なります。



## わかりやすい症状

- 言ったこと、聞いたことをすぐ忘れる
- 食事をしたことを忘れる
- 今いる場所、時間や日付など  
あたりまえのことが分からない
- 切符の買い方が分からない
- 段取りができない、計画が立てられない

など

### 参考：軽度認知機能障害 (MCI) とは

軽度認知機能障害は、もの忘れはあるものの、それ以外の認知機能は正常で、日常生活に支障のない状態を言います。単なるもの忘れと認知症の初期とが混在していると考えられています。この段階でアルツハイマー病が判明して治療を開始すれば、病気の進行を遅らせる効果も大きくなると期待されます。もの忘れが気になる方は、認知症の専門医を受診しましょう。



# アルツハイマー型認知症の原因 と症状

- 詳しい原因は解っていませんが、脳の神経に異常がおこる病気です。

アルツハイマー型認知症は脳の神経細胞が何らかの原因で少なくなり、脳が小さくなってしまいう病気です。

知的能力をつかさどる神経細胞に異常がおこるため、記憶や判断力に支障が生じる『中核症状』があらわれます。

また、中核症状とともに、不安、妄想や幻覚、猜疑心、うつ状態、興奮などの『周辺症状』があらわれます。

薬による治療、適切なケア、生活環境を整えたり、接し方を工夫するなどによって、これらの症状を軽減することができます。



## 周辺症状

- 不安にかられる
- 意欲がなくなる
- うつ状態になる
- 疑い深くなる
- 大声を出したり興奮する
- 介護に抵抗する
- 歩きまわる

## 中核症状

- 物忘れ
- 日付、時間や場所の感覚がない
- 適当な服が選べない
- 会話の内容が理解できない

## アルツハイマー型認知症の 症状の進行

- 症状はゆっくりと進行するため、3～4年から10年と個人差があります。

軽度

- しまい忘れや置き忘れがある
- 同じ服装をしていることが多い
- 料理の味つけがかわる
- 不安や気分の落ち込みがみられる
- 日付が分からない



中等度

- 最近の大きな出来事を忘れる
- 簡単な料理でも間違える
- 季節に合った服を選べない
- 近所以外では迷子になる
- イライラすることが増え、笑顔が減る

高度

- 昔の印象深い出来事を忘れる
- 服を着るときに手助けが必要
- 料理ができない
- 入浴に介助が必要
- 表情が以前に比べ乏しくなる



## アルツハイマー型認知症の 診断

- ご本人の症状から脳の変化までなどを幅広く診察することで、判断します。

### 周辺症状

認知症であるかを判断するため、ご本人とご本人をよく知るご家族から症状や日常生活の状況などを聞き取り調査します。

### 認知機能の検査

症状の進行や状態を点数で評価します。MMSEや改訂長谷川式簡易知能評価スケール(HDS-R)などにより検査します。

### 脳の画像検査

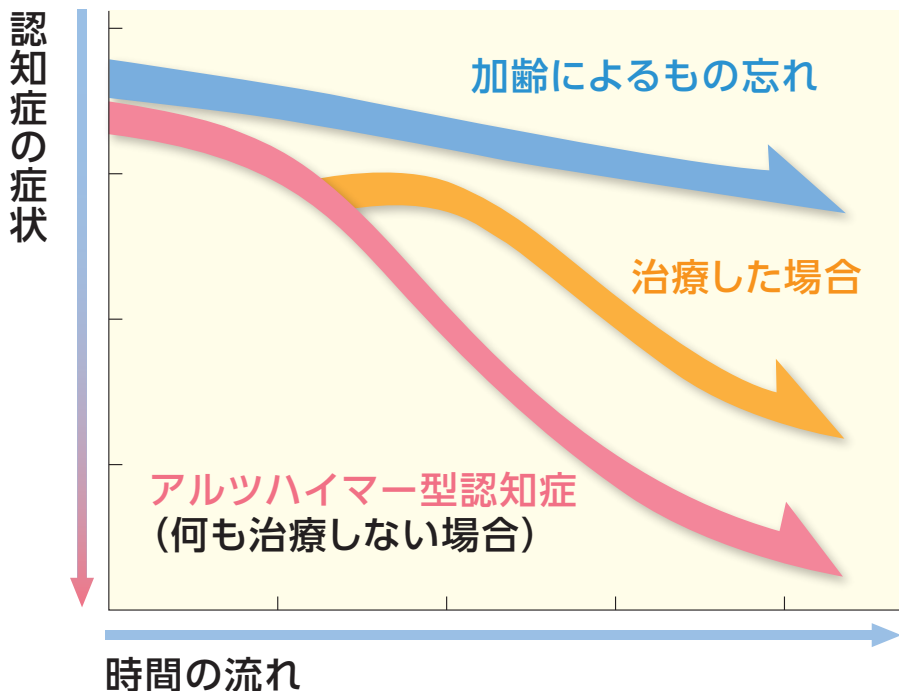
CTやMRI検査により、脳の状態をみます。

※ 認知症の原因が他の病気によるものかを調べるために、血液検査や尿検査などをおこなうことがあります。



# アルツハイマー型認知症の治療と意義

アルツハイマー型認知症は、ゆっくりと進行していき日常生活に困難をきたす病気です。お薬で症状の進行をゆるやかにすることで、普通の日常に近い生活を送れる期間が長くなります。それにより、介護の負担を減らすことができます。



● 症状の進行をゆるやかにすることができるお薬があります。

アルツハイマー型認知症は、脳の神経細胞に異常が生じ、情報のコントロールが上手にできない病気です。お薬にはコリンエステラーゼ阻害薬と<sup>エヌエムディーエー</sup>NMDA受容体拮抗薬の2種類があります。

## ■ コリンエステラーゼ阻害薬

脳の神経伝達物質であるアセチルコリンを分解する酵素の働きを抑え、脳内のアセチルコリンを増やします。

## ■ <sup>エヌエムディーエー</sup>NMDA受容体拮抗薬

脳の神経伝達物質であるグルタミン酸の<sup>エヌエムディーエー</sup>NMDA受容体への結合を阻害し、過剰な刺激を抑えます。

お薬を服用しても症状の変化がみられないと思うことがありますが、それは症状の進行を遅らせている効果(維持効果)がでていていると考えられます。

その他、周辺症状を改善するために、抗不安薬、抗うつ薬、抗精神薬、漢方薬などのお薬も使われます。



# 非薬物療法と介護について

- お薬だけではなく、適切なケアを行うことも大切です。

様々な活動を通してご本人の感情や興味、経験や能力に働きかけ、不安やストレスを和らげ心の安定をはかることを目的とします。

## ■ 回想法

ご本人の記憶を引き出し共感することで、懐かしい、楽しいといった思いをよみがえらせ心の安定をはかります。

## ■ リアリティ・オリエンテーション

今いる場所や時間、日付といった日常生活で行ってきた事柄を繰り返し説明することで、現実の認識を深めます。

## ■ 運動療法

運動により身体活動を促すことで、寝たきり状態になることを防ぎ、睡眠や興奮などの行動障害を軽減させます。

## ■ その他

音楽療法やレクリエーション療法、ペットセラピーなどがあります。



- 介護者をご本人が安心して生活できる環境にしましょう。

アルツハイマー型認知症は脳の病気です。知的能力は低下しますが、人格や感情は残ります。

## ■ 急な環境の変化は避ける

毎日の生活のリズム(食事、睡眠、日課など)を変えることは避けましょう。

## ■ 本人のペースに合わせる

あせらせたり、せかさないようにしましょう。

## ■ そっとサポートする

ご本人を傷つけないように、できないことをそっと手助けしてあげましょう。

## ■ 一緒に行動する

できることをみつけてご本人に手伝ってもらい、できたら喜んであげましょう。

## ■ 否定しない

間違った行動や言動をとっても否定しないで、気持ちを理解してあげましょう。訂正したりすると混乱したり、不信感を持ちます。

## 介護者が息抜きすることも大切です

一人で悩まないで専門家に相談したり、たまには自分の時間を持ちましょう。



# 安心して生活するために

● 思いやりのある工夫をすることで、生活のなかでの 失敗や危険を少なくすることができます。

## ■ 薬の管理

目にみえる形のチェック方法を活用したり、飲み忘れはないかご家族が確認できるようにしましょう。



## ■ 食事の注意

バランスのとれた食事をこころがけましょう。また、脱水症状を防ぐため、水分が少しずつとれるように管理しましょう。



## ■ 生活にリズムをつける

決まった時間に食事をしたり、朝はカーテンをあけて太陽にあたるなど生活のリズムをつけましょう。

## ■ リフレッシュ

好きな音楽を聴いたり、楽しくすごす時間をもつことで、お互いが気持ちにゆとりを持てるようにしましょう。



## ■ 転倒予防

段差をなくしたり、廊下や階段に手すりをつけ明るくしておきましょう。つまづくことによる事故を未然に防ぐことができます。

## ■ 身分の証明

ご本人の名前、住所、連絡先が分かるものを持たせたり、身につけさせたりする工夫もしてみましょう。

