



Text by 福生吉裕

どきどきの 未病医学



第18回

認知症の未病 気になる“もの忘れ”

昨夜、あなたは何を食べましたか？

実は私は今、「もの忘れ外来」を担当しており、毎週、認知症の方とお付き合いをさせてもらっています。この「もの忘れ外来」、ここ数年で忙しくなってきました。65歳以上の方の10人に1人、全国では500万人以上が認知症になっているといわれます。ひとごとではありませんね。また原因がまだによくわかっていないのも、ちょっとどきどきです。

「もの忘れ」の現象は歳をとると多くなっていくものですが、認知症は一部のもの忘れではなくて、体験したことがごっそりと抜け落ちてしまうものをいいます。たとえば、昨日の夕飯に何を食べたかではなくて、夕飯を食べたこと自体をすっかり忘れてしまうようなことです。さらに進むと判断や日常生活がうまくできなくなり、家族や人とちょっとしたことでトラブルが起こりやすくなるから困るのです。

そこで“心配のないもの忘れ”か“悪いもの忘れ”かを早期に発見し、少しでも進行を遅らせるようにすることが大事です。運動不足、糖尿病、高血圧は認知症になるリスクを高めます。“認知症の未病”と心得てください。

“認知症の未病”という概念

実は認知症の「種」は発症する20年以上も前にすでにきているといわれています。発症するまでの間に軽度認知障害(MCI)という状態が数年間ありますので、この時期にまず、血糖、血圧、脂質の管理をすると、発症までの時間を遅らせることができます。さらに日常生活でなるべく“笑う機会”“気分のよい状態”“どきどきする好奇心”を積極的にたくさんつくること。人と話す、感謝をされる、ほめられることをする、いろいろなモノに興味をもち、カラオケでは人から喝采を受けるように

しましょう。それだけで脳血流が増えるからです。人に教えること、一日20分程度の歩行運動をすることでも認知症になるのを抑えることが報告されています。食事では肉食よりも魚や野菜を多くとるのが認知症になりにくくなります。

認知症の進行を抑える 家族のサポートのコツ

認知症の進行を抑えるのに家族の協力は大事です。認知症の方は記憶は薄れますが、感情は残っています。ただ、その調節がうまくできません。たとえば、よくなるようにと家族が注意したつもりでも、怒られたと判断し、感情が高ぶり、病状が進むことに。やさしく接することが認知症の進行を抑制します。ささいなことでも“ほめる”ことがコツです。

家族が行う初期認知症チェック

日常生活のなかで、次の項目を観察してみましょう。4つ以上当てはまると要注意。早めに「もの忘れ外来」で相談されることをおすすめします。

- いつも日にちを忘れている
- 少し前のことをしばしば忘れる
- 最近聞いた話を繰り返すことができない
- 同じことを言うことがしばしばある
- いつも同じ話を繰り返す
- 特定の単語や言葉が出てこないことがしばしばある
- 話の文脈をすぐに失う
- 質問を理解していないことが答えからわかる
- 会話を理解することがかなり困難
- 時間の観念がない
- 話のつじつまを合わせようとする
- 家族に依存する様子がある(本人に質問すると家族のほうを向く)

【初期認知症徴候観察リスト(OLD)】



ふくお・よしひろ 日本未病システム学会理事長。(一財)博慈会老人病研究所所長。少子高齢社会における未病ケアシステムの構築を提唱している。専門は「高脂血症」「動脈硬化」「認知症」。現在は『未病と抗老化』(博慈会老人病研究所)編集長。著書に『見た目で病気が分かる』、共著に『セルフ・メディカ』『未病息災』など多数。

Illustrations by 江口修平