



## 認知症を予防するための 種々な対策について

日本血管内治療学会 名誉理事長  
ドイツ外科学会 名誉会員  
ドイツ血管外科学会 名誉会員 岡田 昌義

人は、誰しも物忘れをするものである。家の中でも何を取りに来たのかも忘れてしまうことがある。また、ある人から買い物を頼まれたとしても何を買ったらよいのかも分からなくなることがある。これらは加齢に伴う記憶力の低下であるとか、精神的な弱さやストレスなどによる集中力の低下であったりすることもあり、なかには薬物の中毒などによることもありうる。



また、脳血管障害による認知症もあり、本来のアルツハイマー型の認知症もある。その他、脳腫瘍や甲状腺機能低下症によることも存在している。

とにかく、原因はなんであれ、認知症のようなしづきがみられる場合には、どの範疇に入るのかを考える方が良い。

それぞれの疾患が原因であることがわかれば、それぞれの疾患について治療を施すべきであるが、それによって軽快するものがある。

ところが、その原因が一つでは収まらない場合には、最終的には認知症に対して治療するのが得策であると思う。

定年が過ぎて仕事を継続している場合には、それほど大きな問題はないが、ここで問題になるのは仕事についていない場合である。そのためか、現在、新聞紙上にクロスワードや数独、絵の間違い探し、などがいたるところに出ており、かなり人気になっている。

また、川柳などもありで、かなり年寄りには人気となっている。新聞紙上だけでは物足らず、数独などは階級を分けて別売されているのである。このようにして脳に刺激を与えてトレーニングをしているのである。

一方、このように頭を使用するほか、健康体操を行なっている人がいる。これにも頭を使っていろいろと体操を組み立てて自分自身でその効果を試している人もかなり見られている。その他、自分の趣味を生かしたものが多数あり、音楽、囲碁、絵画や俳句、旅行などいろんな分野で共通の分野で他人とも共同体で取り組んでいる人もかなりおられる。

その中でいろんな作品をそれぞれ発表して表彰を受けたりして、どんどんその個性を伸ばしておられる人も多数おられる。その内に認知症の発症が遅れていき、本当に認知症も忘れるようなことにもつながっているのである。

認知症というものは、このようにいろんなことが原因で起こることがわかっているが、このような趣味に入ればそれも薄らいでいき本当の認知症からは、外れていくのではないかと思う。

とにかく、人は年齢には全く関係なく、人それぞれが固有の発展を遂げていくのである。このように人生の長い道のりを、ありのままに乗り越えていくことに大きな意義が存在している。

#### Q：認知症によって現れる症状は？

A：認知症の主な症状は、認知機能障害であり、中核症状とよばれています。認知症の原因によって障害を受けやすい認知機能は異なりますが、認知症では記憶機能や言語、運動といった、さまざまな認知機能が障害されます。また同時に、身体の不調やストレス、不安などの心理状態など、様々な行動上の障害や精神症状も生じることがあります。行動・心理症状としては、焦燥・興奮、暴言や暴力、徘徊などの行動面の症状と、抑うつ、不安、妄想、幻覚（実際にはないものが見える幻視や聞こえないはずのものが聞こえる幻聴など）、意欲の低下などの心理症状があります。

#### Q：加齢による「もの忘れ」と認知症による「もの忘れ」の違いは？

A：加齢に伴って誰もが「もの忘れ」を経験することが多くなります。この「もの忘れ」には、生理的な「もの忘れ」と認知症でよくみられる「もの忘れ」があり、いくつかの違いがあります。生理的な「もの忘れ」は体験したことの一部分を忘れてしまいますが、認知症では「いつ、どこで、何をしたか」という出来事の記憶（エピソード記憶）の障害が目立ち、体験したすべてを忘れてしまうという特徴があります。

#### Q：治る認知症と根本的な治療がない認知症の違いは？

A：認知症の原因の中には「治る認知症」、つまり治療により改善する病気があります。具体的には、甲状腺機能低下症、ビタミン欠乏症、正常圧水頭症、慢性硬膜下出血などがあり、原因疾患を特定することは適切な治療のために大切です。一方で、現在、アルツハイマー型認知症などの中枢神経変性疾患の進行を完全に止める方法や、根本的な治療方法はありません。しかし、認知機能障害の進行の程度を遅らせたり、日常生活機能の改善や生活の質を高めるための運動やトレーニングがあります。（国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター）