

認知症を理解する

～アルツハイマー型以外の認知症について～

認知症はアルツハイマー型が最も有名ですが、
それ以外にもさまざまなタイプがあります。
それぞれのタイプの原因や特徴を知って備えておきましょう。



認知症
とは

認知症高齢者の増加

2012年 約**462**万人

2025年 約**700**万人

65歳以上の

5人に1人

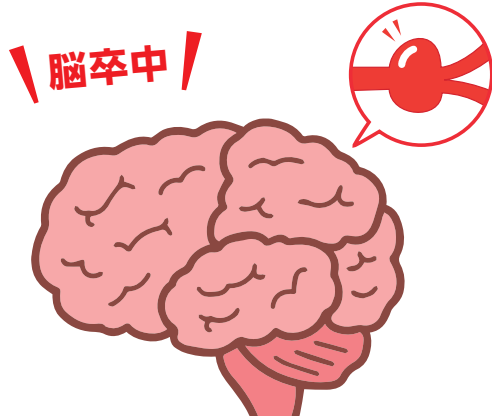


認知症とは、さまざまな脳の病気や障害
によって記憶力や判断力、言語能力などの
認知機能が低下し、日常生活が困難になる
状態をいいます。厚生労働省の資料による
と、認知症高齢者の数は2012年で
462万人と推計されており、2025
年には約700万人、実に65歳以上の5
人に1人が認知症になると見込まれていま
す。

認知症の原因となる病気のうち、最も多
いのはアルツハイマー型認知症です。次い
で血管性認知症、レビー小体型認知症、前
頭側頭型認知症と続き、これら4つの病気が
認知症の約9割を占めます。

血管性認知症

～アルツハイマー型以外の認知症～



原因

主に、脳卒中（脳血管障害）が原因で起こります。脳卒中には、脳の血管が詰まる脳梗塞や、脳の血管が破れる脳出血などがあります。脳卒中が起こると、脳の組織に送られる血液が不足して脳の組織が障害され、認知機能が低下します。



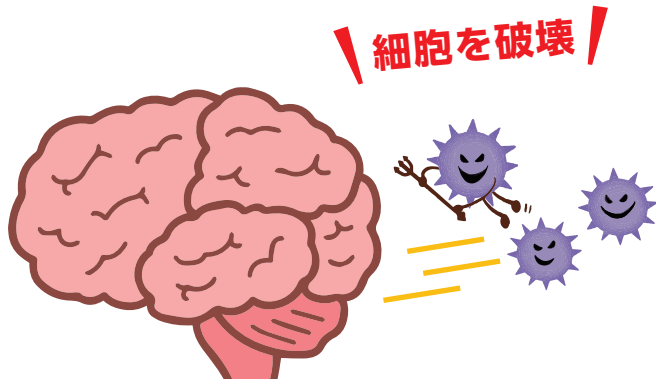
特徴

脳卒中で脳の組織が障害されることで、以前よりも頭の回転が遅くなります。しかし、初期のころは判断力や知識などは保たれていることが多く、物忘れなどが目立たないため見逃してしまう場合があります。わかりやすい初期症状としては「物事を段取りよく進められない」「ぼーっ」としている時間が長くなる」などがあげられます。



注意 予防

脳卒中が起こってから3カ月以内に症状が現れやすいです。歩きにくい、しゃべりにくい、飲み込みにくい、排尿障害などの症状が強くなった場合も受診がおすすめです。また、脳卒中の最大の原因は高血圧です。生活習慣病に気を付け、食生活の見直しや適度な運動、喫煙者は禁煙するなど、日々出来ることに取り組みましょう。



「レビー小体」という異常たんぱく質が脳に生じることで起こるとされていますが、生じる原因はよくわかっていません。レビー小体が脳の中で徐々に増えながら、少しずつ脳の神経細胞を破壊することで認知機能が低下します。

原因



他の認知症と異なり、脳の萎縮はあまり目立ちません。幻視（実際には存在しないものが見える）、パーキンソン症状（体を思うように動かせなくなる）、レム睡眠行動異常症（睡眠中に大声を出したり、体を大きく動かしたりする）、認知の変動（はっきりした状態とぼんやりとした状態を繰り返す）、などの症状がでます。

特徴

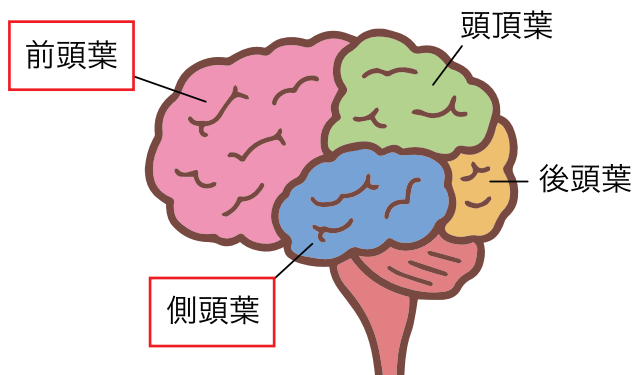


記憶障害があまり目立たないので、初期の段階で気づくためにはパーキンソン症状や幻視など他の症状で気づくことが重要です。また、レビー小体は脳だけでなく全身にたまるので、立ちくらみや頑固な便秘、嗅覚障害、抑うつなどの症状で気づくことができれば、早期発見につながります。

注意 予防

前頭側頭型認知症

～アルツハイマー型以外の認知症～



原因

はっきりとした原因はわかっていません。前頭葉や側頭葉で異常なたんぱく質が増え、脳の神経細胞が徐々に壊されて脳に部分的な萎縮が生じることで起こります。前頭葉が萎縮した場合と側頭葉が萎縮した場合で現れる症状が異なります。

特徴

前頭葉が萎縮すると、本能的な衝動で行動したり、人の気持ちがわからなくなります。「常同行動」という、毎日同じ時間に同じ行動をするのも特徴の1つです。側頭葉が萎縮すると、「語義失語」が現れます。他に、1文字では読める漢字も、組み合わせると特別な読み方の熟語になると正確に読めなくなったりします。

注意 — 予防

前頭側頭型認知症の初期では、記憶力や日常動作など、記憶障害や空間認知の障害は軽度なため、早めに対策することで多くの能力が比較的長期間保たれます。早期発見と、周囲の協力が生活の質を保ち続けるカギとなります。

まとめ

栄養素で予防！



認知症となる原因はさまざま。だからこそ、予防が大切です。血流を改善するといわれるフラボノイド類やテルペン類を含む「いちよ葉」や、血管に弾力を与える「エラスチン」、脳の血流とともに血圧に関与する「GABA」などの栄養素を積極的に取り入れ、未来の健康を守りましょう。