



毎年9月21日は



世界 アルツハイマーデー

世界アルツハイマーデーとは

国際アルツハイマー病協会（ADI）は世界保健機関（WHO）と共同で1994年に、毎年9月を「世界アルツハイマー月間」と定め、9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定しました。アルツハイマー病などに関する認識を高め、世界の患者と家族に援助と希望をもたらす事を目的としています。

認知症と アルツハイマー病

「認知症」は、病気の名前ではありません。病気によって引き起こされる「症状」のことです。頭痛や腹痛と同じように原因となる病気が数多くあり、すべて数えると70種類以上になるといわれています。認知症は、認知機能の低下によって、認知したり、記憶したり、判断したりする力が障害を受け、社会生活に支障をきたした状態を指すのです。

「アルツハイマー病」は、そんな認知症を引き起こす原因疾患（病気）の一つです。アルツハイマー病によって認知症に至った場合は、アルツハイマー型認知症と診断されます。



アルツハイマー型認知症とは

大脳全体が大きく萎縮する病気です。記憶を司る海馬から萎縮が始まるため、初期の段階から記憶障害や見当識障害が目立つこととなります。実行機能障害も早い段階から表れます。

記憶障害

アルツハイマー型の場合、最近の記憶やエピソード記憶から忘れていく傾向があります。「さっきまで何をしていたのか」という具体的な行動を忘れてしまうため、物を置いた場所や約束などを忘れてしまいます。次第に言葉（意味記憶）や若い頃の印象深い経験（遠隔記憶）なども忘れていきます。



見当識障害

時間や場所、周囲の人などを認識する力が低下します。時間（今がいつか）、場所（ここはどこか）、人（この人は誰か）がわからなくなります。例えば、今が何月かわからずに季節に合わない服装をしてしまったり、場所がわからず道に迷い遠くまで行ってしまい戻れなくなったりなどします。



実行機能障害

無意識にしている段取りなどができなくなります。例えば、料理の手順や、部屋の掃除の順番、買い物で支払う時に硬貨が使えなくなるなど、当たり前に行っていたことが難しくなります。



アルツハイマー型認知症は、大脳全体が大きく萎縮する病気と説明しましたが、そもそも、脳が萎縮する原因は何なのでしょう。一つは「アミロイドβ」とよばれるたんぱく質が、なんらかの原因で分解しきれず、脳の神経細胞の外にたまってしまふこと、もう一つは「リン酸化タウたんぱく」が神経細胞の中に殺くず状にたまり始め、神経細胞を破壊してしまふことが原因と考えられています。簡単に言うと、たんぱく質のごみが蓄積することで脳の萎縮が起こるのです。

これらの「ごみ」がたまる原因ははっきりとわかっていません。生活習慣病や遺伝との関係が指摘されており、遺伝性の場合には65歳未満で発症することが多いとされています。

“たんぱく質のごみ”以外の＜認知症の8つのリスク＞

高血圧

慢性的に血圧が高いと血管への負担が大きくなる

頭部外傷

転倒や交通事故などで脳がダメージを受ける

糖尿病

血糖値が高くなると代謝や血管に影響する

脂質異常症

動脈硬化を起こしやすくなり脳の血管に影響する

脳梗塞

脳の血管がつまって障害が起きる

喫煙

たばこの煙に含まれる有害物質が身体にさまざまな影響を与える

うつ病

心身のストレスが重なり脳の働きに問題が起きる

アルコール

常習的、もしくは過剰に摂取する人は注意

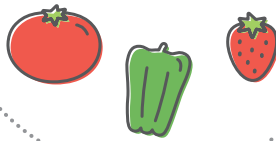


—— 毎日できることで少しずつ防ごう ——

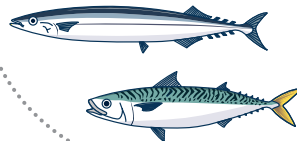
低栄養に 気をつけた食事

高齢になると、食欲の低下や飲み込みづらさ、買い物や料理がおっくうになるなどのさまざまな要因で、自分では気づかないうちに低栄養状態になっていることがあります。ご飯の量を減らす代わりに主菜や副菜を多く食べ、バランスの良い食事を心がけましょう。

ビタミン類は
脳内の
過酸化物質を撃退！



DHAは
脳の神経伝達や
血行の改善に！



楽しくできる 軽い運動

認知機能の向上を目的にする場合、息がほとんど弾まない、楽だと感じる程度の運動で充分脳を活性化することができます。特にリズムにあわせた運動は、「やらなければ」という義務感ではなく「したい」という欲求で長続きすることができます。例えばラジオ体操や盆踊りなど、自分にあった運動を楽しく続けましょう。



まとめ

アルツハイマー病を知ることは、認知症への理解につながります。現在は進行を遅らせる薬や治療法もあり、早くみつければそのぶん元気でいられる期間が伸びます。また、生活習慣病を予防することによって、発症そのものを遅らせることも出来るのです。正しい理解で、アルツハイマー病に対処していきましょう。