

# 健康



## よもやま話

(127)

認知症とは、老いに伴う病気で、記憶・判断力の障害などが起こり、社会生活や対人関係に支障が生じます。認知症の疾患として代表的なものは、アルツハイマー型認知症と脳血管性認知症です。

### アルツハイマー型認知症

最も多い認知症で、アミロイド蛋白（アミロイド）という老廃物が脳内に蓄積することが原因です。アミロイド蛋白の蓄積は症状が出現する10年以上も前に始まっているとみられます。

### 脳血管性認知症

アルツハイマー型認知症の次に多く、脳梗塞や脳出血などによって、神経細胞や神経ネットワークが壊れたりすることによって生じます。

### 認知症の予防

認知症の大部分を占めるアルツハイマー型や脳血管性認知症は、生活習慣病（高血圧症、糖尿病、高脂血症など）との関連があると

# 予防と早期発見・早期治療が大切

されています。まず、生活習慣病を治療することが重要です。そして生活習慣として、特に食事・運動・睡眠が大切です。食事は、野菜・果物・魚介類の豊富な食事を

心掛けましょう。運動は、週に3回程度、早歩きで20分間歩きましよう。さらに歩きながら誰かと話したりして、頭を使いながら運動すると、効果的です。睡眠時にアルツハイマー型認知症の原因物質であるアミロイドが排出されるので、6～9時間の睡眠時間が望ましいと報告されています。

### 早期発見・早期治療

症状が軽い段階のうちに認知症であることに気づき、適切な治療が受けられれば、薬で認知症の進



## もしかして認知症？

安出 卓司 脳神経内科部長 諏訪赤十字病院

### 認知症予防十か条

- 一 塩分と動物性脂肪を控えたバランスのよい食事を
- 二 適度に運動を行い足腰を丈夫に
- 三 深酒とタバコはやめて規則正しい生活を
- 四 生活習慣病の予防と早期発見・治療を
- 五 転倒に気をつけよう 頭の打撲は認知症招く
- 六 興味と好奇心をもつように
- 七 考えをまとめて表現する習慣を
- 八 こまやかな気配りをしたよい付き合いを
- 九 いつも若々しくおしゃれ心を忘れずに
- 十 よくよくよしないで明るい気分で生活を

(出典 認知症予防財団)

### 諏訪地域認知症診断パス

かかりつけ医と諏訪赤十字病院で連携

認知症患者の紹介

諏訪地域の  
かかりつけ医



諏訪赤十字病院  
精神科・脳神経内科

診断治療後のフォローアップの依頼

行を遅らせたり、症状を改善したりすることもできます。早期発見と早期治療によって、高い治療効果が期待できます。認知症の早期発見・早期治療につながるために、自分自身や家族・同僚、友人など周りの人について「もしかして認知症では」と思われる症状に気づいたら、一人で悩まず専門家に相談しましょう。

知症外来の受診方法は、まずかかりつけ医に相談してください。かかりつけ医から、現在かかっている病気やお薬などの情報を紹介状という手紙に記載してもらい、諏訪赤十字病院の認知症外来を予約していただきます。

諏訪赤十字病院では、脳神経内科と精神科で連携して「諏訪地域認知症診断パス」というシステムで認知症外来を行っています。認

諏訪赤十字病院の認知症外来では、CT、MRI、脳血流検査などの画像検査、記憶・知能などに関する心理検査に加え、認知症のような症状を引き起こす身体の病気ではないことを確認する検査を行います。認知症の診断は初期ほどむずかしく、高度な検査機器と熟練した技術を要する検査が必要なので、諏訪赤十字病院など専門の医療機関への受診が不可欠です。認知症が心配になったら、勇気を出して医療機関を受診してみましよう。まずは、かかりつけ医の先生に相談してください。

筆者プロフィール

安出 卓司（やすで たくじ）  
諏訪赤十字病院 脳神経内科部長  
神経内科専門医・医学博士  
出身：山梨県甲府市  
趣味：スキー

|| 次回は3月15日掲載予定