

RESUME

**健康寿命を延ばすために
～認知症、脳血管障害（脳梗塞、脳出血など）を
識る、防ぐ、治す～**

認知症の"フルコース(前菜からデザートまで)"

湘友会セミナー

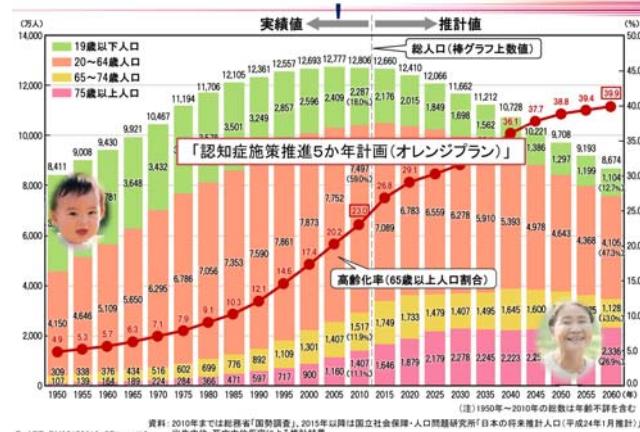
平成29年10月14日(土) 14:00~16:00

温知会間中病院 間中信也

湘南高校

01.jpg

むかし（昭和35年）は認知症は（ほとんど）なかった



04.jpg

認知症の段階

MCI(軽症認知障害) 不安、抑うつ、もの忘れ

第1期(前期)



もの忘れが目立つ
仕事などを続けられなくなる
(自立した生活はできる)。

第2期(中期)



場所や時間がわからなくなる(失見当識)。徘徊や行動異常が始まり、
自立が無理になってくる。

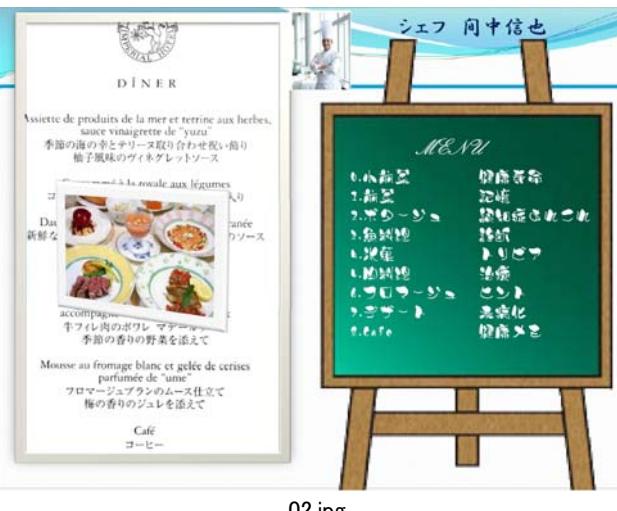
第3期(末期)



家族の名前や顔がわからず、
会話も立たない。
日常生活動作(ADL)が障害されて
寝たきりになる。

何回も同じことをたずねる

07.jpg



02.jpg



05.jpg

認知症は体験全体が抜け落ちます

加齢による
“もの忘れ”と出来事の流れ

記憶の流れ
→ 加齢によるもの忘れ
(出来事の一部)

アルツハイマー型認知症による
“もの忘れ”と出来事の流れ

記憶の流れ
→ 出来事全体が
抜け落ちます
↓
→ アルツハイマー型認知症
によるもの忘れ

08.jpg



健康寿命こそが”いのち”

認知症とは
記憶力や判断力が低下して、
日常生活に支障ができる病気です



06.jpg



アルツハイマー型認知症

レビー小体型認知症

前頭側頭型認知症(ピック病)

脳血管性認知症

認知症 もどき

09.jpg

- ・アルツハイマー型認知症
- ・レビー小体型認知症
- ・前頭側頭型認知症
- ・脳血管性認知症
- ・認知症(もどき)のいろいろ



(1) アルツハイマー型認知症



- ・アルツハイマー病は、記憶を司る海馬の萎縮から始まり、脳全体へと拡大していきます。
- ・アミロイド β 蛋白が脳に貯まり、神経がやられて脳が縮みます。いわば脳から出たサビです。

10.jpg

- ・アルツハイマー型認知症
- ・レビー小体型認知症
- ・前頭側頭型認知症
- ・脳血管性認知症
- ・認知症(もどき)のいろいろ

(3) 前頭側頭型認知症(ピック病)



- ・ピック病は若年性認知症のひとつです。
- ・性格の変化を特徴とします。
- ・欲求が生じると抑えることができません。
- ・所構わず喫煙をして火事を出します。
- ・「万引き」が特徴的です。

13.jpg



認知症の診断



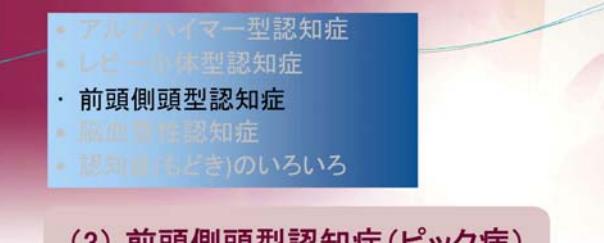
- 問診・認知機能テストなど
↓ 認知症が疑われる
- 血液検査・画像検査(CT・MRI)など
↓ 診断が難しい人・若年性の人
- より詳しい脳の検査

16.jpg

アルツハイマー病とは

- 脳内が“ゴミ屋敷”となる
- ゴミとは アミロイド β 、タウ蛋白
- 炎症が加わる(悪臭ふんふん)
- ゴミのために、脳が破壊され萎縮する
- 結果、記憶や思考能力が喪失する
- ゴミの蓄積は、発症の10~20年前から始まっている

11.jpg



- ・アルツハイマー型認知症
- ・レビー小体型認知症
- ・前頭側頭型認知症
- ・脳血管性認知症
- ・認知症(もどき)のいろいろ

(4) 脳血管性認知症



- まだら痴呆が特徴です
- 病識(認知症の自覚)があります

14.jpg



認知機能検査について

https://www.npa.go.jp/policies/application/license_renewal/ninchi.html

運転免許証の更新期間が満了する日の年齢が75歳以上のドライバーは、高齢者講習の前に認知機能検査を受けなければならないこととされています。

認知機能検査は、運転免許証の更新期間が満了する日の6ヶ月前から受けることができます。

認知機能検査の対象となる方には、運転免許証の更新期間が満了する日の6ヶ月までに認知機能検査と高齢者講習の通知が警察から届きます。

17.jpg

- ・アルツハイマー型認知症
- ・レビー小体型認知症
- ・前頭側頭型認知症
- ・脳血管性認知症
- ・認知症(もどき)のいろいろ

(2) レビー小体型認知症



- 日本で発見された認知症
- 脳にルビーのような塊があらわれる
- 幻視が特徴

12.jpg

アルツハイマー病も脳卒中も、高血圧、糖尿病があるとかかりやすくなります。ぜひ、治療してください。

心血管系危険因子

- ・高血圧
- ・糖尿病
- ・高脂血症



15.jpg



認知症、治療



- なつてしまったら大変
- 予防、とくに減茶暴力を防ぐ
- 治療
- 介護

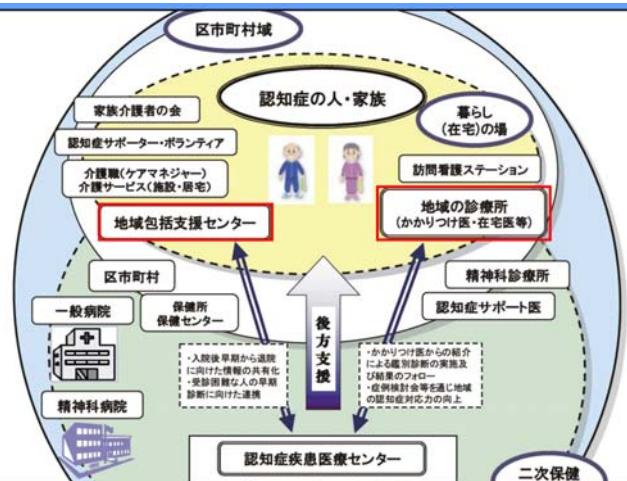
18.jpg

認知症の発症をくいとめる

- 運動、知的活動、コミュニケーションに取り組む
- 適度な緊張感でおしゃべりをする
- 頭を使う、考える習慣をつける
- 新しいことにチャレンジする
- 生活習慣病の予防・治療も大切
- 創造的な趣味をもつ
- 旅行を楽しむ
- 体を動かす



19.jpg



22.jpg



25.jpg

認知症にもお薬はあります

意欲を向上させるなどの効果があります



①意欲を向上させる薬

のみ薬	ドネベジル
ガランタミン	
貼り薬	リバスクチグミン

②気持ちは穏やかにする薬

のみ薬	メマンチン
-----	-------

脳の神経細胞間の情報伝達を活発にさせる作用により、患者さんの意欲を向上させる薬と、神経細胞の過剰な興奮を抑えることで、気持ちを穏やかにする薬の、大きく2つに分けられる。

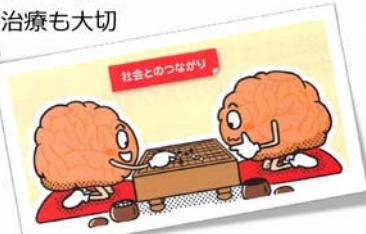
20.jpg



23.jpg

認知症の発症をくいとめる

- 運動、知的活動、コミュニケーションに取り組む
- 適度な緊張感でおしゃべりをする
- 頭を使う、考える習慣をつける
- 新しいことにチャレンジする
- 生活習慣病の予防・治療も大切
- 創造的な趣味をもつ
- 旅行を楽しむ
- 体を動かす



21.jpg

認知症の人との接し方① JAAD

● 自尊心を傷つけない

間違った行動・意味不明な行動をしても



疎ましい対応の仕方や奇異な目でみたり、無視をしたりせず、まずは「いいよ、いいよ、だいじょうぶだよ」とゆったりと接する

24.jpg

地中海食とは？

オリーブオイル

穀物

野菜

果物

ナッツ、豆、

魚、鶏肉

少量のワイン



億劫はボケの始まり
マメがなにより
マメなヒトにボケなし

26.jpg

認知症は生活習慣病

喫煙 約3倍

少量アルコール 30%減少

運動 45%減少

食事 地中海式食事法

(認知症の最新医療 5(2):62-67,2015)

27.jpg

運動はいいことづくめ

メタボ撃滅

- ・高血圧 ↓
- ・インシュリン感受性 ↑
- ・糖尿病 ↓
- ・脂質異常症 ↓
- ・肥満 ↓

認知症 ↓

サルコペニア ↓



メタアナリシスによる認知症リスク 0.55

28.jpg

元気で長生きする5つのコツ



- 1. 生活習慣病を防ぐ
 - 高血圧や糖尿病は悪い生活習慣から始まります。
- 2. DNA(遺伝子)に傷をつけない
 - 紫外線、タバコ、活性酸素などはDNAを破壊します。ビタミンCやビタミンEなどをとるようにしよう。
- 3. ストレスをためない
 - 過度のストレスは活性酸素を増やし細胞を傷めます。
- 4. 適度な運動
 - 運動は筋肉、心臓の機能を高め、認知症を防ぎます。
- 5. 食べすぎない
 - 摂取カロリーを減らすと長寿遺伝子サーチュインが活性化します。
 - 体によい生活習慣を心がければ、フランス人のカルマンさん(世界最長寿122歳=写真)よりも、長生きする可能性がゼロではありませんよ。

関中病院 APR 2016

31.jpg

「一読・十笑・百吸・千字・万歩」健康法 ～杏林大学・石川教授のお勧め健康法～

- 「一読」一日に一度はまとまった文章を読もう。
 - 認知機能がアップします
- 「十笑」一日に十回くらいは笑おう。
 - 笑うと免疫力が向上します。
- 「百吸」一日に百回くらい深呼吸をしよう。
 - 肺の機能が高まります。
- 「千字」一日に千字くらいは文字を書こう。
 - 認知機能を高めます。
- 「万歩」一日に一万歩を目指して歩こう。
 - 歩きは健康の源です。



出典: 第1334号日医ニュース

関中病院 Oct 2017

34.jpg



8. 食後のコーヒー

認知症、生活のヒント



- 間中病院では、患者さん啓発用のリーフレットを作成してお配りしています。
- その中から認知症関係のものを抜粋して紹介します。

29.jpg

老化とボケを遅らせるコツ ～脳の前頭葉を働かせよう～

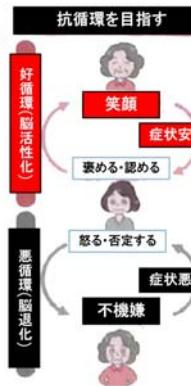


- **体を動かす趣味(散歩など)と脳を動かせる趣味**を持とう。
- **脳の趣味の例を挙げてみますと…**
 - ヒトとコミュニケーションをしよう
 - 人との会話を楽しみ、大いに笑う
 - カラオケや遊びも結構
 - 指先を使う
 - 料理、絵を描く、折り紙、演奏、工作など
 - 読み書き、計算
 - 算数や買い物計算をする

MH 2011 SEPT

32.jpg

笑顔でハッピー・カムカム ～最近の脳研究の成果～



関中病院 2014 MAY

- 最近の脳研究で驚くべきことが分かりました。それはミラー神経の存在です。相手の動作や表情を見ると、自分の脳の同じ部分が活動するのです。ヒトの笑顔を見ると、自分もつられて笑顔になるというおなじみの現象です。また作り笑顔でも自然に楽しい気持ちになることがわかっています。
- 認知症の方は周りの人から、いつも怒られたり、否定されています。すると、患者さんは不機嫌になってしまって、症状が悪化します。
- 一方「褒める」「認める」ことで、本人が笑顔になって穏やかな気持ちになり、症状も安定してきます。それを見た家族も楽しくなり、患者さんに優しく接する好循環ができあがります。
- 笑顔はなにも勝る健康の薬といえます。

35.jpg

亭主を早死にさせる10か条

1. うんと太らせる
2. 酒をうんと飲ます。砂糖・菓子をうんと食べます
3. とりわけ大事なのは、夫をいつも座らせておくこと(運動不足にする)
4. 飽和脂肪(動物脂肪)をたくさん食べさせる
5. 塩分の多い食べ物に慣れさせる
6. 保存食やインスタント料理ばかりを食べさせる、新鮮な手作り料理を食べさせぬ
7. コーヒーをがぶがぶ飲ませる
8. 「たばこ」をすすめる
9. 夜ふかしをさせる
10. リクレーションをさせぬ

□ 最後の仕上げに、終始文句をいつていじめる

(島根医大・小林先生の講演より)

30.jpg



「他人とのつながり」は血糖によい影響がある

- 糖尿病は脳卒中をはじめ万病の元になります。約1万人を対象として社会的な関わり(友人と会う頻度、スポーツの会や老人会など社会グループへの参加)と糖尿病との関連を調べた研究が発表されました。それによりますと…
- 友人と月に1～4回ほど適度に会っている人は、会わない人に比べて、血糖のコントロールが良くなります(不良となるリスクが半減)。
- 友人がいない人では、血糖が悪くなるリスクが4倍となります。またスポーツをしている人は、血糖コントロールによい影響が認められました。
- ヒトとの絆は認知症予防によいといわれていますが、糖尿病にもよい効果があるのですね。

出典: Yokoyabashi K, et al. PLOS ONE. 2017 Jan 6. [Epub ahead]

関中病院 MAY 2017

31.jpg

仕事の生きがい長寿に影響 「ピンピンコロリ」の発祥の地・長野県の分析



- 都道府県別平均寿命は、厳しい気候の長野県が男性81歳、女性87歳で日本一でした。
- 他の都道府県と比べた長野県の特徴は…
 - 就業率が高い
 - ボランティア参加率が高い
 - 生きがいを持って暮らしている人が多い
 - 地域ぐるみの禁煙や食生活改善の活動が盛ん
 - 減塩や野菜摂取が多い
 - メタボ割合が低い

関中病院 SEP 2016

36.jpg

「歳より若い」と感じる人は長生き



- 英国の研究から「自分の年齢よりも若いと感じている人は死亡リスクが約40%低い」ことが分かりました。
- 研究の対象となった住民6,500名の平均年齢は66歳で、7割の方が実年齢よりも若いと感じ、年相応は26%、老けていると感じたのは5%でした。
- その後の8年間で亡くなった方は「若い群」14%、「年相応の群」19%、「老けている群」25%でした。
- 「若い」と感じる方は、健康管理に熱心で、積極的に社会参加や運動をする方です。このようなひとは認知症も少ないといわれております。

関中病院 MAY 2016

37.jpg



レインボーベジタブルを知っていますか？



- 野菜は、色で分けることができます。
- 赤色は、トマトやニンジン
- 緑色は、ほうれん草など葉ものの野菜
- 黄色は、カボチャ、黄色ピーマン、ウコン
- 白色は、ダイコン、カブ、クマネギ、白菜
- 紫色は、茄子、紫タマネギ、レッドレタス
- 茶色は、ゴボウ、シイタケ。黒色は、ごま
- 7色がそろっていれば理想的です。7色の食卓を目指しましょう。

MH 2011 MAR

40.jpg



緑茶で認知症が防げる！？

- 緑茶を頻繁に飲む習慣のある人は緑茶を飲まない人に比べ、認知症にかかりにくいという調査が米科学誌に発表されました。
- 60歳以上を対象に緑茶、コーヒー、紅茶を飲む頻度と認知の関係を5年間調べました。その結果、認知症を発症した人は、毎日緑茶を飲む習慣のある人は11・5%であるのに対し、緑茶を飲まない人は31・2%と3倍に増えました。
- コーヒー、紅茶にはそのような効果がなかったことから、緑茶に含まれるカテキン類や、ポリフェノールが効果を現わしたと思われます。

出典：読売新聞 2014年5月16日

関中病院 2014 OCT

43.jpg

最低でも900歩は歩いて下さい



- 歩行は、高血圧、糖尿病、認知機能などに対してよい影響があることが分かつております。
一日20分以上とか1万歩以上などといわれていますが、膝が悪いとか、歩く速度が遅いとか、ふらつくなどの理由で歩行がままならない方も少なくありません。そのような場合、最低、どのくらい歩けばよいかという研究が発表されました*。
- その結果、一日の歩数が900歩以上の方はそれ以下の方に比べて身体機能や精神機能の衰えが少ないことが示されました。体の弱りを防ぐためにまず最低でも一日900歩以上を目指して下さい。

*JAMA Intern Med(2016年12月5日)オンライン

38.jpg

片頭痛の予防による食事

認知症になりにくい食事

「魚におひたし、煮物」という昔からの日本食



認知症にとって好ましくない食事

動物性脂肪を多く摂る 欧米化の食事



認知症の予防に効果が期待できる食事(海外の研究)

地中海式食事（オリーブ油を使う）



アルコール

適量をたしなむ人のほうが認知症にならない
*適量（1日）…日本酒1合、缶ビール1本、ワイン1杯くらいまで

41.jpg

カフェインは認知症のリスクを低下させる

- カフェインはコーヒーや緑茶に含まれていますが、刺激物ともいわれ、健康によいか不安ですね。しかし適量に飲む分には善玉効果があるようです。その証拠を示します。
- 6,467人の調査で、カフェイン摂取群の認知障害発生率が低かった。
- コーヒーの摂取群は、糖尿病が少なかった。
- 9万914人の調査で、コーヒー摂取は、全死亡、心疾患、脳卒中、呼吸器疾患による死亡リスクを減らした。
- 東北大学の日本人高齢者を対象とした研究で、緑茶を一日5杯以上のむ方は、ほとんど飲まない方に比べて、認知症発症が3割少なかった。

出典

<http://www.carenet.com/news/general/carenet/4277>

関中病院 FEB 2017

44.jpg

日本食は認知症を2割減らす



- 65歳以上の1万5千人を対象に、食事内容を日本食、動物性食品、高乳製品の3パターンに分類して、フォローアップした東北大学の研究があります。
- すると約6年間で、10人にひとり認知症が発症しました。
- 日本食パターンの方は、約2割、認知症が少ないという結果が得られました。
- いっぽう動物性食品および高乳製品パターンの方は、認知症とは関係がありませんでした。
- 日本食は、穀物、野菜、豆類、海産物(魚介類や海藻)、鳥肉が使われ、味付けはダシを使い、低脂肪でヘルシーといわれております。

出典 Tomata Y, et al. J Gerontol A Biol Sci Med Sci. 2016 Jun 29.

39.jpg

食事のポイント



屁は健康の元!?

42.jpg

や メ 口 モ

高血圧が脳・心臓・腎臓に影響しやすいのはなぜ？

- 高血圧は脳・心臓・腎臓に悪さをしますが、胃腸や筋肉に悪いという話しさは、ついぞ聞いたことがありません。なぜでしょうか。
- 脳・心臓・腎臓はとても大切な臓器なので、血圧が低くなってしまっても、血流を維持するために、本幹から細い血管が分岐する構造になっています。
- そのため血圧が高いと、細い血管に負担がかかり、血管が傷みやすいのです。



45.jpg



- 無理してやせると「レブチン」の作用で、脳が「栄養が不足」と認識し、かえって太ってしまいます(これをリバウンドといいます)。
- "亀さん"減量でリバウンドしにくくなります。
- 急な激しい運動はリバウンドを招きます。軽い運動を継続します。
- 食べ過ぎを防ぐためのコツは
 - ゆっくりと減量する
 - 毎日腹囲と体重を計測する
 - 三食しつかり食べる(欠食⇒空腹感⇒食べすぎ)。
 - 食後すぐに歯磨きをする(間食を控えやすくなる)



46.jpg

認知症発症にかかる要因



(Fratiglioni L, et al. Lancet Neurol. 2004; 3: 343-53 有一部改变)

49.jpg

歯周病は万病のもと

- ▶歯周病があると歯周病菌が増えて、炎症が起きます。
 - ▶歯周病菌や炎症物質が全身に運ばれて悪影響を及ぼすのです。
 - ▶歯周病と関係のある病気には、「心臓病」「脳卒中」「糖尿病」「認知症」「肺炎」があります



47.jpg

認知症の9つのリスク改善すれば
認知症の35%は予防できる

1. 中年期(45~65歳)の聴力低下 9 %
 2. 中等教育(12~14歳)の未修了 8 %
 3. 肥満@中年 (高齢者の小太りは体に良い?)
 4. 高血圧
 5. 喫煙@65歳以上の高齢期
 6. うつ
 7. 活動量の低下
 8. 社会的な孤立
 9. 糖尿病

>遺伝的な要因はわずかであった

Livingston G et al. Dem
 intervention, Lancet.
 Prof Gill Livingston@
 London(UK)



Livingston G et al. Dementia prevention intervention, and care.
Lancet. 2017.
Prof Gill Livingston@University College London(UCL)

50.jpg

- メディア漬けに注意！
(テレビ、ゲーム、スマホ、インターネット)



48.jpg