

認知症の基本病態と地域社会ができること



かわさき記念病院 栄養科長
病態栄養専門管理栄養士
神奈川県栄養士会 医療事業部企画運営部長
佐藤三奈子

認知症1300万人時代

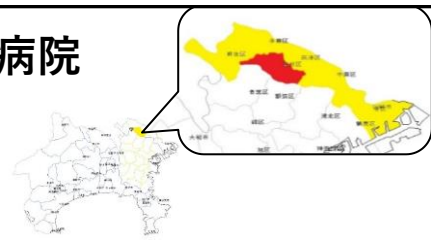


NHKスペシャル, 2017年3月

かわさき記念病院

かわさき記念病院

創設：平成26年5月1日
川崎市初認知症治療専門病院
認知症医療疾患センター
病床数300床（50床×6病棟）
【特徴】各病棟を少数病床の
ユニット形式に分けた小規模看護
標榜科目：精神科・神経内科



かわさき記念病院

認知症の種類～4大認知症～

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

アルツハイマー型認知症(AD)

- 世間で言われている「認知症」は、ほとんどADのこと
- 最も多い認知症疾患(50~70%)
- 「もの忘れ」が病像の中心
- 困った症状(BPSD)は中期に多い
 - ✓物盗られ妄想 など

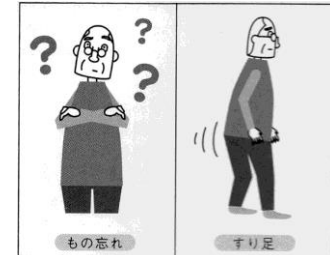


長瀬康弘, 医療イラスト(2019)

かわさき記念病院

脳血管性認知症(VaD)

- 脳卒中発作後に認知機能低下する場合.
- 「もの忘れ」で発症し、徐々に進行するタイプがある.
- 早期に歩行障害(すり足歩行)や尿失禁がみられやすい.



長瀬康弘, 医療イラスト(2019)

かわさき記念病院

レビー小体型認知症 (DLB)

- 1次性認知症では2番目に多い疾患(15~20%)
- ◆リアルな幻視
- ◆パーキンソン症状(動作緩慢, 繰り返す転倒)
- ◆認知の変動(「しっかり」と「ボンヤリ」)
- ◆大声の寝言(REM睡眠行動異常症)
- 薬に過敏



長瀬康弘, 医療イラスト(2019)

かわさき記念病院

前頭側頭型認知症 (FTD)

- ADに比べ, 10年程度若い(50~60台)
- 「もの忘れ」は目立たないが, 性格や行動の変化, 言語障害などで始まる
- 「人の意見を気にせず, 自分勝手な行動をする」

- ▶ 天気に関係なく繰り返し散歩に行く
- ▶ お金を払わず店の商品を持ち帰る
- ▶ 異性の体を触る
- ▶ 甘いものばかり食べる
- ▶ 時間にこだわらる



長瀬康弘, 医療イラスト(2019)

かわさき記念病院

認知症はずっと前から発症している！？

【軽度認知障害：MCI】

生活に障害があるほどではないが、加齢では片づけられない年相応以上の物忘れがある。

→ 認知症の診断がされる程度まで進行するのに
5～10年(平均6～7年)

さらに、近年ではそのさらに以前から発症してきていると考えられている

かわさき記念病院

認知症になりやすい人ってどんな人？

- 逆に、**認知症にならない人ってどんな人？**
- 代表的な認知症は全て「神経難病」：予防法はない
- 歳を取ればとるほど発症確率は高くなる
- 「この人は絶対認知症にならない」ということはあり得ない

明日は我が身

だからこそ「認知症になっても困らない社会」を。

認知症ってどんな病気ですか？

「認知症」は病状や状態を表す言葉です。
認知症状態をきたす病気には色々あります。
「認知症」状態とは、いったん正常に発達した知的機能が徐々に低下し、生活に支障をきたすほどになった場合をいいます。「せん妄」と呼ばれるような一時的な意識障害は認知症に含みません。

認知症は病気であり、決して「年のせい」ではありません。

認知症の「症状」 中核症状と周辺（行動・心理）症状



かわさき記念病院

認知症患者への関わりの基本 3つの「ない」

「驚かせない」
声掛けは1人で、目線を合わせて安心できる言葉をゆっくり、はっきりと話します。短文の方が理解しやすい方も多いです

「自尊心を傷つけない」
人生の先輩であることを念頭に常において関わります。恥をかかせないように、自然な笑顔でさりげなく手助けを心がけます。

「急がせない」
認知症の患者は急かされるのは苦手です。相手の言葉を傾聴し、穏やかに会話をします。

かわさき記念病院

認知症に対する予防とは（特にアルツハイマー病）

発症予防 → **一次予防**

最大の危険因子
↓
加齢

早期発見 早期治療 → **二次予防**

症状の進行を遅らせること
↓
運動や食生活

症状安定 再発防止 → **三次予防**

適切な治療とケア
↓
症状緩和

かわさき記念病院

パーソンセンタードケア

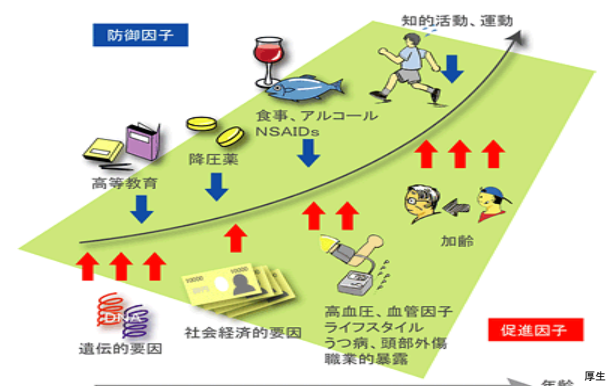


1. その人を中心としたケア
2. その人の視点に立ったケア
3. その人の内的体験を理解する
4. その人らしさを大切にす



かわさき記念病院

アルツハイマー病の防御・促進因子



厚生労働省みんなのメンタルヘルスHPより
かわさき記念病院

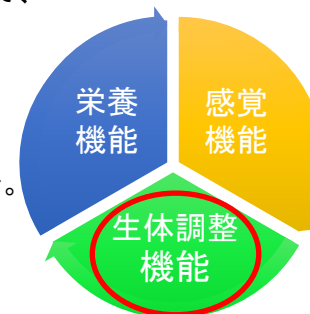
生活習慣とアルツハイマー病



機能性成分～フィトケミカル～

主に植物に含まれる化学物質のことで、体の生理的機能を活性化させる効果があるとされている。

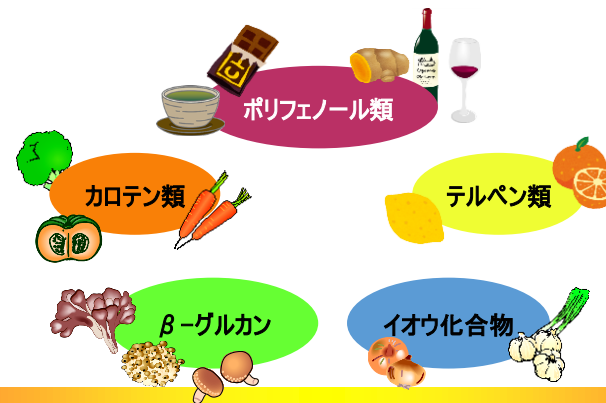
特に野菜・豆類・いも・海藻などの植物性食品から発見されている成分。非栄養素系食品因子などと表現されることもある。色素や香り、アクなどの成分



情報操作されていませんか

情報があふれる世の中だからこそ

代表的なフィトケミカル



さて問題です。。。

赤ワイン、チョコ、カレー(ターメリック)、青魚、ココナッツオイル、コーヒー……
 こうい食品がいのね……。しかも、即効性はあっても持続性はないから
 毎日毎食たくさんたべなくちゃね!!

……?????



かわさき記念病院

突然ですが……

疲れやすい
歩く速度が遅くなった(歩道を青で渡り切れない)
階段を上るとき手すりが必要
15分以上歩き続けるのは辛い
握力が弱くなった
体重が減った
つまづいたり、すべったりする

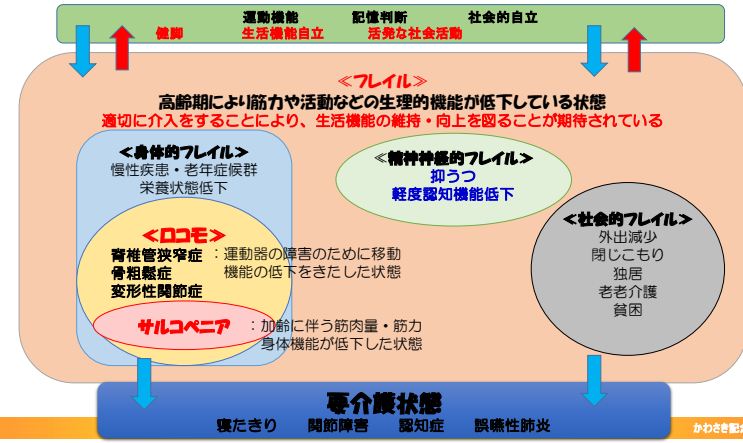
かわさき記念病院

バランスのいい食生活が大切。
何かだけやサプリメントだけで
予防できることはありません。

認知症は様々なことが重なり合って発症します。
 いまだに発症機序については分からないことも多くあります。
 つまり、予防に関しても、はっきりした根拠がないのも事実。
 だからこそ、偏らない食生活が大切です。また、食事だけに頼らないことも大切です。

かわさき記念病院

フレイル・ロコモ・サルコペニア



かわさき記念病院

フレイル（虚弱）

加齢に伴って、体力・精神力など心身の活力が低下し、
要介護状態に近づくこと。

→ **認知症にも関連あり！**

早めの対策で元に戻る可能性があります



かわさき記念病院

サルコペニア

加齢またはそれ以外の要因による筋肉量・筋力・身体機能の低下

最近では、口腔内のサルコペニア、呼吸器サルコペニアやサルコペニア肥満なども注目されている

① 指輪っかテスト
（筋肉の量を確認）
両手の親指と人差し指で輪を作り、自分のふくらはぎの一番太い部分を囲む。
両指がつかない → ○
両指がつく → ×

② 片足立ち上りテスト
（筋肉の質を確認）
手を胸の前に組んでイスに座り、片足で立ち上がる。
立ち上がれる → ○
立ち上がれない → ×

Q1. 体脂肪率は？	Q2. ①と②の結果は？	判定
男性：25%未満 女性：30%未満	どちらも ○	正常
	どちらか × もしくはどちらも ×	サルコペニア
男性：25%以上 女性：30%以上	どちらも ○	肥満
	どちらか × もしくはどちらも ×	サルコペニア肥満

かわさき記念病院

ロコモ（ロコモティブシンドローム）

筋肉・骨・関節・軟骨・椎間板といった運動器に問題が起こり、日常動作に支障が出る

ロコモ予備軍は、メタボ世代と痩せ志向

メタボ世代

メタボは気になるけど、まだまだロコモは先のこと

メタボが気になるため
体型の50代男性

炭水化物や脂質の多い
ラーメンが大好き。
そのうえ運動不足気味…。

ホルモンバランスのせいで
体調も悪い40代女性

炭水化物抜き
ダイエットをしつつも
甘いものなど
間食をしちゃう。

エネルギーや脂肪などの
過剰栄養

行き過ぎたメタボケアと
ダイエットで食事が粗食化

食生活の乱れから筋肉量や筋力が低下

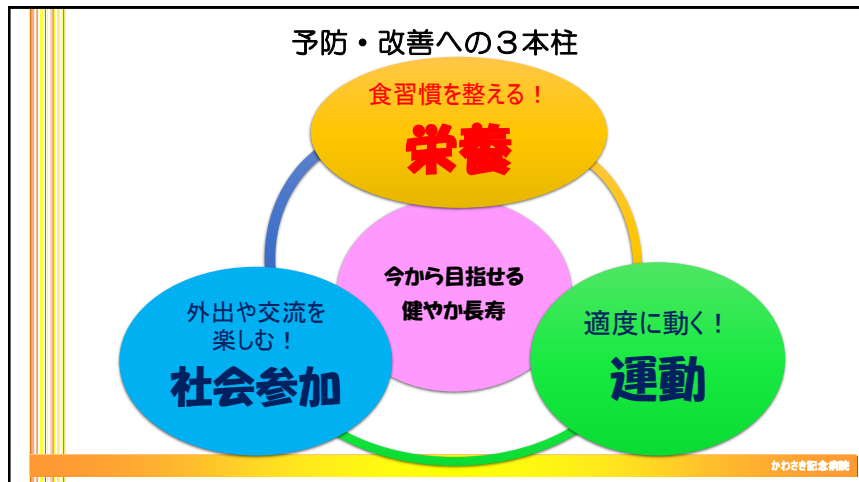
かわさき記念病院

5年後を変える食生活に

栄養の基本は、いろいろな食品を食べること



かわさき記念病院



ご清聴
ありがとうございました

少しでも心に残った内容があれば幸いです

かわさき記念病院

結語

食べる＝英語「EAT」にはこんな意味が隠されています

E = enjoy 楽しみ

A = adjust 調整

T = training 訓練

美味しくお食事をすること
そのものは楽しみです。

お食事の時間は一日の
生活リズムを調整しています。

食べるためにお口を動かす行為
自体が機能維持の訓練です。

かわさき記念病院