

平成29年11月29日放送



認知症予防のために大切なこと

なめがた地域医療センター リハビリテーション部
作業療法士 土谷智美

司会者：今回は認知症予防についてということですが、現在認知症の方は増えているのでしょうか？

土 谷：はい。高齢化社会の進行とともに、認知症の患者さんは増え続けています。厚生労働省によると、65歳以上の方のうち認知症高齢者の増加が推計され、具体的には2012年で462万人の状態から、2025年には約700万人にのぼるといわれています。

司会者：それは多いですね。そもそも認知症というのはどのようなことをいうのでしょうか。

土 谷：認知症とはいろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったためにさまざまな障害がおこり、生活する上で支障が出ている状態をいいます。脳は私たちのあらゆる活動をコントロールしている司令塔です。指令がうまく働かなければ、精神活動も身体活動もスムーズに運ばなくなりますよね。

認知症の症状としては、『中核症状』と『行動・心理症状』があります。

『中核症状』は、物事を覚えられなくなったり思い出せなくなる「記憶障害」、計画や段取りをたてて行動できない「実行機能障害」、考えるスピードが遅くなる「理解・判断力の障害」、時間や場所、やがて人との関係が分からなくなる「見当識障害」があります。

『行動・心理症状』はせん妄・抑うつ・人格変化・幻覚・妄想・徘徊・不潔行為・暴力行為などがあります。

司会者：たくさんの症状がありますね。これらすべてが症状としてあらわれるのでしょうか。

土 谷：いえ、これは人によりさまざまです。またその症状が出る時間やきっかけ、環境要因などもその人によって特徴があるといわれます。周囲の人からみるとよく理解できない行動でも本人にとっては理由があって行っていることが多いです。

司会者：突然このような症状があらわれるものなののでしょうか？

土 谷：認知症の手前には軽度認知障害（MCI）という状態があります。軽微な認知機能の低下は認められるが、日々の日常生活では自立した状態です。認知症の多くは、ある程度の期間、軽度認知障害の状態が続いたあとに起ってきます。しかし、軽度認知障害なら必ず認知症になるというわけではありません。現状を保ったり回復したりする可能性も高いのが軽度認知障害の特徴です。現在は介護予防の観点から、軽度認知障害の改善に焦点をあてた取り組みが重要視されています。

司会者：できれば認知症手前の状態で食い止めたいですね。認知症にならないためにはどうすればよいのでしょうか。

土 谷：運動することで認知症リスクが低下するという多数の研究成果がありますので、運動をおすすめしたいです。運動で身体を動かすと筋肉から或る指令が出て、脳内で神経細胞を育てるホルモンが増えます。こうして神経細胞、とくに記憶と関連した海馬の神経細胞が増えます。そして記憶力がアップします。また運動で脳の容積が大きくなることも示されています。逆に、例えば寝たきりのように身体を使わない状態では、脳が萎縮していきます。筋肉や骨と一緒に、脳は身体を動かすことで維持されるのですね。

司会者：身体を動かすことは脳にも良い影響を与えてくれるのですね。

土 谷：はい。その他にも認知症のリスクを高める生活習慣病そのものの改善にも結びつきますし良い効果がたくさんありますね。

司会者：具体的にどのような運動が良い、というのはありますか？

土 谷：運動習慣のない方があらためて運動の機会を持つことはなかなか難しいと思います。一番身近なところでは家事動作は運動にちょうど良いですね。高齢になると掃除やごみ捨てなど家事が億劫になる、気付いたらごみ屋敷になっていた、なんて話もよく聞きます。料理や洗濯干し、雑巾がけなど家事動作は全身をほどよく使いました効率を考えると計画や段取りなどの実行機能に関わる部分も使う活動なのでそこからはじめてみてはいかがでしょうか。

司会者：筋トレなどは良いのでしょうか？

土 谷：もちろん良いと思います。ただ、認知機能向上のための筋トレは、強く鍛えることが目的ではありません。身体が感じた刺激が脳に伝わる、脳からの指令が筋肉に届く、という脳と筋肉とのつながりが太いネットワークでつながればよいのです。

司会者：いわゆる「脳トレ」などもメディアなどでもよく聞きますね。

土 谷：そうですね。もうずいぶん珍しくなくなってきたと思います。脳トレが注目され始めたころは計算や漢字など机上の課題を行うものが多かったですが、最近は運動しながら計算するなど同時並行で複数のことをするものが多くあります。これをデュアルタスクというのですが、デュアルタスクは日本語で二重課題とも言います。例えば会話をしながら歩く、電話をしながらメモを取る、といったように同時並行で複数のことをするのがデュアルタスクです。普段何気なくしてきた行動の中にも、実は脳が2つ以上の課題を同時並行でこなしているからこそうまくできることがたくさんあります。

認知機能が低下していると同時並行で複数のことをするのが難しくなってしまうことが起こりがちです。例えばお料理の場面で食材を切っているうちに鍋を焦がしてしまった、などというように1つのことに集中してしまいもう1つのことを処理するのにうっかりしてしまうなどです。

司会者：それはありがちですね。

土 谷：そうですね。私達でも慣れない場面ではそういったことはよく起こると思います。

司会者：2つのことを上手く出来るようにするのがデュアルタスクのトレーニングなのでしょうか？

土 谷：そうですね。歩きながら計算をする、右手と左手で違うことをするなど、2つの課題を同時にこなすトレーニングが脳の情報処理能力、遂行能力を高め、認知機能の向上につながると期待されています。間違えずにできる課題は脳への負担が少ない課題なので徐々に難易度をあげてより複雑な課題へと進んでいきます。1人で行っても良いのですが、ぜひグループなど集団で行い、間違えて皆で笑いあって、楽しく過ごすことも脳と身体と心に良い影響がありますね。

司会者：その他に大事なことはありますか？

土 谷：高齢になってくると、仕事や趣味などで定期的に外出する機会が若いころよりも徐々に減っていくかと思います。一度億劫になってしまうとなかなか外出しづらくなってしまいますので、億劫になる前に外へ出かける習慣、人と話す習慣を作ることが大切です。物忘れなどを自覚し始めて自分への自信がゆらぎ、家に閉じこもり最低限の会話しかせず、人とのかわりに消極的になってしまう人もいるかもしれません。しかし、会話が生まれる場に出向くことが脳の刺激になり、また外出することが生活にメリハリをつけやすくなります。特に会話は、

相手の表情や言葉の意味を読み取ったうえで適切な言葉を選んで発することの繰り返しです。脳を広い範囲で活性化させる非常に良い方法と言えます。ちょっと物忘れがあるくらいで閉じこもってしまってはもったいないと思います。

司会者：今回は認知症予防のために介護予防の視点からいくつかのヒントをいただきました。ありがとうございました。

土 谷：認知症はいくつかの場合を除き、完全に治す治療法はないといわれます。しかし、少しでも認知症の発症を遅らせることで楽しく、穏やかに暮らせるために自分自身が身体 機能と認知機能の活性化を意識して取り組んでいただくといいかなと思います。ありがとうございました。