



パルファムだより

～ 認知症と認知症予防について ～

訪問看護リハビリステーション パルファム

事業所番号：1360490294

東京都新宿区四谷 4-32-4-4F TEL:03-6457-7666 FAX:03-6457-7650



●認知症の定義

認知症とは注意力、遂行機能（実行機能）、学習・記憶、言語（会話）、日常生活動作（ADL）、他人の気持ちや考えの理解、といった認知機能のうち、少なくとも1つが以前よりも低下し、日常生活における自立性が下がった状態。

米国精神医学会診断基準より

認知症の原因

認知症は様々な疾患が誘因となるといわれていますが、アルツハイマー型認知症がもっとも多く、半分ないし半分以上をしめ、血管性認知症やレビー小体型認知症が続きます。

若年性認知症の場合は血管性認知症が多いといわれています。

アルツハイマー型認知症、レビー小体型認知症、前頭側頭型認知症は脳の中に、異常タンパクがたまることで脳が障害されます。

（異常タンパクについて）

アルツハイマー型認知症：老人斑（アミロイドタンパク）やタウタンパク、

前頭側頭型認知症：ピック球

レビー小体型認知症：レビー小体

BPSD（認知症の行動・心理症状）について

BPSD は中核症状とは違い、出現する人、しない人がいます。

BPSD は中核症状に不安・不快・ストレスなどの心理的要因が加わることにより出現します。

認知症の人にとって、なじみのない環境・居心地の悪い環境によってBPSDが出現します。

適切なケアにより、BPSDは減らせるといわれています。

不快を取り除いたり、落ち着いた環境をつくること、関わり方によって減らせます。



認知症を予防するには？

1 知的トレーニング

パズル、計算、暗記、間違い探しなど、脳を使うトレーニングのことです。

2 筋力トレーニング

週3回30分以上の運動をおこなっている人は、おこなっていない人と比べ、認知症発症のリスクが40～50%下がっていると報告されています。運動メニューは、散歩やストレッチなど定番のもの他にほかに、太極拳やヨガ教室、スイミングなど趣味と兼ねてできるものでも良いでしょう。最近では、トレーニングジムでもシニア向けのコースが設けられていたりします。また国立研究開発法人 国立長寿医療研究センターが開発した運動と認知トレーニングを組み合わせた「コグニサイズ」もおすすめです。

室内でも、リビングのテーブルを一周するときを上記を意識しながら行うこともできます。また、足踏みをしながら計算などを行うことも効果的です。



3 デュアルタスク（二つの動作を同時に行う）

「テレビを観ながら洗濯物をたたむ」といった動作もデュアルタスクにあたります。このように同時に二つの動作をすることで、脳の前頭葉の血流が活発になり、脳機能の低下を予防できると言われています。他には、指揮者のように片手で3拍子、もう片方の手で4拍子を振るといったトレーニングがあります。

4 五感の刺激

人間の五感（触覚、嗅覚、視覚、味覚、聴覚）を刺激することも認知症予防に良いとされています。例えば、アロマセラピーは、良い香りを嗅ぐことで心身をリラックスさせたり、リフレッシュさせたりする効果がありますが、このとき同時に脳細胞も刺激を受けているといわれています。

◇アロマセラピーの効果

アルツハイマー型認知症では、脳の中心部にあり記憶を蓄える海馬という部分が萎縮します。

それだけでなく、情動の発動装置といわれストレス耐性にも大きく関係する扁桃体や、

ホルモンの分泌を調整し自律神経を司る視床下部にも障害が起きます。

香りの情報は嗅神経を介して嗅球に伝えられ、海馬や扁桃体といった機能がある大脳辺縁系に届き、

視床下部へと瞬時に伝えられます。認知症で破壊されていく脳の部分に香り分子によって直接刺激できるといわれています。



最も効果があるといわれている精油が「ローズマリー・カンファー」であり、2番目が「レモン」と言われています。

ローズマリーの中でもこのローズマリー・カンファーが効果があるようです。

すれ違った人の香水の匂いで昔の記憶がふと蘇ったりしたことはありませんか？

匂いを嗅いで、「あっこれ〇〇の匂いだ～！」とモノやヒトを思い出すのは、脳が香りを覚えていて、記憶を呼び起こすからです。匂い、香りは電気信号となって、脳の大脳辺縁系へダイレクトに届きます。

大脳辺縁系には記憶を管理する海馬があり、匂い、香りはそこに作用するのではないかとされています。

さらに面白いのが、人間には「見る」「触る」「聞く」「味わう」「嗅ぐ」の五つの感覚があり、五感といわれますよね。

大脳辺縁系に直接行くのは嗅ぐ＝嗅覚だけなのです。

そのため香りを嗅ぐことは、脳の活性化に効果的なのではないかとたくさんの研究が行われているのです。

5 回想法

思い出話をしたり写真を見せたりすることで過去の記憶を呼び戻させる手法として応用されています。

6 食生活

脂分の多い食材は血栓や動脈硬化の原因となり、心筋梗塞や脳梗塞を発症することがあります。脳梗塞の後遺症である「脳血管性認知症」は、おもに不健全な食生活が原因となっています。ビタミンEを豊富に含むオリーブ油は動脈硬化防止に効果があることが証明されています。動物性の脂は冷えると白く凝固する性質がありますが魚の油は常温では固まりません。長い目で見れば、肉食よりも魚と野菜の食生活に切り替えた方が健康に良いと言えます。さらに、気を配るのは食材ばかりではありません。しっかりと咀嚼（そしゃく）して食べることも認知症予防には効果的です。なぜなら、食べ物を細かく噛み砕くことで胃の中の消化を助けるほか、噛むときの振動が脳を刺激するためです。