

特集

# その物忘れ 認知症のはじまりかも

認知症について、原因・症状・治療方法・予防策など、様々な観点から解説します。

## 認知症とは

「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、働きが悪くなったりしたためにさまざまな障害が起こり、生活するうえで支障が出ている状態のことを指します。誰でも年齢とともに、もの覚えがわるくなったり、人の名前が思い出せなくなったりします。こうした「もの忘れ」は脳の老化によるものです。しかし、認知症は「老化によるもの忘れ」とは違います。認知症は、何かの病気によって脳の神経細胞が壊れるために起こる症状や状態をいいます。そして認知症が進行すると、だんだんと理解する力や判断する力がなくなって、社会生活や日常生活に支障が出てくるようになります。

## どういった症状があらわれるの？

認知症では、もの忘れ(記憶の障害)、これまでできたことができなくなる(遂行機能の障害)、言葉や認識力の低下といった認知機能の障害(“中核症状”とよばれます)に加えて、“認知症の行動・心理症状(BPSD)”と呼ばれる不安、幻覚、妄想、うつ症状、興奮、暴言・暴力、徘徊などの症状もみられます。



## 認知症対策はできるの？

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、糖尿病、高脂血症など)との関連があるとされています。例えば、野菜・果物・魚介類の豊富な食事を心掛けたり、定期的な運動習慣を身に付けたりと、普段からの生活管理が認知症の予防につながる事が分かってきました。

また、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、薬で認知症の進行を遅らせたり、場合によっては症状を改善したりすることもできます。早期診断と早期治療によって、高い治療効果が期待できるのです。認知症の早期診断・早期治療につなげるために、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などに相談しましょう。

認知症になる可能性は誰にでもあります。私たちと同様、認知症を患った方々の心情も様々です。また、「認知症の本人は自覚がない」という考えも大きな間違いであり、最初に症状に気づき、誰より一番不安になって苦しむのは本人なのです。認知症の人は理解力が落ちているものの、感情面はとて繊細です。あたたかく見守り適切な援助を受ければ、自分でやることも増えていくでしょう。認知症という病気を理解して、さりげなく自然で優しいサポートを心がけましょう。

冬の終わりを告げる春の野菜で老化を予防しよう！

## 菜の花のごまマヨ和え

### 材料(2人分)

- 菜の花 …… 一束(35g)
- しょうゆ …… 大さじ1/2(6g)
- マヨネーズ …… 大さじ1(15g)
- すり白ごま …… 大さじ1(8g)
- おろしわさび …… 少々
- しょうゆ …… 少々
- 小ねぎ …… 適量

### 作り方

- ① 菜の花は硬い下の部分を切り、熱湯に塩少々を加え、茎の部分から入れてゆで、冷水にとって水気をしぼる。
- ② ①の菜の花を3cmの長さに切り、しょうゆを加えて和え、汁気をしぼる。
- ③ Aを混ぜ合わせ、②の菜の花を和える。

栄養量(1人分) エネルギー: 110kcal  
たんぱく質: 5.6g 食塩相当量: 0.9g



菜の花に多く含まれているカロテンやビタミンCは抗酸化作用が強く、活性酸素を除去して老化やがんを引き起こすとされる過酸化脂質の生成を抑える働きがあります。特に、血液中の悪玉コレステロールの酸化を防ぐため、動脈硬化などの生活習慣病を予防する効果があるとされます。

2021 季節のレシピ

病気の早期発見・予防に  
平日はお忙しい方へ… 各限定6名様  
脳ドック 無症候の脳梗塞・未破裂脳動脈瘤などの診断に  
肺がんドック 肺がんの早期発見・早期治療に  
乳がんドック 乳がんの早期発見・早期治療に  
毎月第4日曜日に開催中!  
ご質問やお問い合わせは、健康管理室 045-923-1159 までお電話ください! (お問い合わせ時間 平日 14:00~17:00 土曜 8:30~12:00)

## 医療・介護のことでお悩みはありませんか？

IMS(イムス)グループ  
イムス総合サービスセンター

無料相談はこちら | ご相談など、お気軽にどうぞ!

0800-800-1632

受付時間 平日 8:30~17:30 土曜日 8:30~12:30(日祝・年末年始休み)

※IP電話および国際電話からはご利用いただけません

〒170-0013  
東京都豊島区東池袋 1-21-11 オーク池袋ビルディング 9F  
http://www.ims.gr.jp/gscenter/

## 広報誌「あさひだより」

■発行：横浜旭中央総合病院 広報委員会

〒241-0801 神奈川県横浜市旭区若葉台 4-20-1  
TEL 045-921-6111 FAX 045-922-2720  
http://www.ims-yokohama-asahi.jp/

### 【受付時間】

平日 8:00~12:00(診療開始 9:00より)  
12:30~16:30(診療開始 14:00より)  
土曜 8:00~12:00(診療開始 9:00より)  
休診 日曜・祝日

### 【24時間救急応需】

救急の場合は24時間体制で随時対応いたします。



## 検診として VSRAD(認知症検査)を受診することが可能です 認知症の早期発見のために検査を受けてみませんか？

### ◎ VSRAD とは？

「VSRAD」とは、これまで目視では難しかった、前駆期を含むアルツハイマー型認知症に特徴的に見られる海馬傍回の萎縮の程度を、MRI から読み取る診断支援を行う検査です。早期アルツハイマー型認知症診断支援システム「Voxel-based Specific Regional analysis system for Alzheimer's Disease」の頭文字をとった名称となっていて、日本では、VSRAD（ブイエスラド）と呼んでいます。

通常、脳ドックではMRIで脳の状態を検査しています。しかし、アルツハイマー型認知症を診断できる海馬傍回は体積が非常に小さいことから、MRIの画像診断のみでは診断が困難となり見逃してしまうケースも少なくありませんでした。

VSRADは従来のMRI検査に合わせて実施でき、より正確なアルツハイマー型認知症の診断が可能となりました。アルツハイマー型認知症の原因としては、脳の海馬という記憶を司っている器官が萎縮してしまうことが挙げられます。そのため、原因となる海馬が萎縮しているかを画像で判断するために、VSRADで撮影した画像と健康な状態の海馬を見比べて萎縮の程度を判断します。

ただし、あくまでもアルツハイマー型認知症の原因となる海馬傍回の萎縮の程度を判断するための画像検査となっています。そのため、VSRADで海馬傍回が萎縮しているという結果のみであればアルツハイマー型認知症だと診断はできません。診断は臨床症状と医師の総合的な診断からなされます。

### ◎ 検査について

検査項目： VSRAD（ブイエスラド）、ミニメンタルステート検査

料金： 5500円（税込）

実施日・時間： 月曜日～土曜日 午前

※認知症検査をご受診いただくには、脳ドック（MRI検査）と併せてのご受診が必須となります。

ご予約・お問合せは 人間ドック窓口またはお電話 にて承っています。

【受付場所】 B棟地下1階 人間ドック

【受付時間】 平日 8:30～17:00 土曜日 8:30～12:00

【電話番号】 045-923-1159（直通）



「VSRAD」は通常のMRI検査と原則同時に実施します。MRI検査の時間と合わせても30分ほどで終了する検査となっています



「ミニメンタルステート検査」は記憶力、計算力、言語力、見当識（現在の日時や、自分がどこにいるかなどの状況把握力）の程度を、11問の質問形式で解いてもらいます。それらの能力を点数化することにより、認知機能を評価することができます。

## 軽度認知障害（MCI）ってなんだろう？

認知症の方も過ごしやすい世の中を目指して

新聞やテレビで多く取り上げられている認知症。皆さんはどんな対策をしていますか。日本において認知症の方は増加傾向であり、65歳以上の約4人に1人は認知症の方または軽度認知障害（MCI）といわれる認知症予備軍であると言われています。MCIとは認知症の前段階で、軽い記憶障害などはあっても基本的には日常生活は送れる状態です。国の施策である認知症施策推進大綱の中では、「認知症の発症を遅らせ、認知症になっても希望をもって日常生活を過ごせる社会を目指し認知症の人や家族の視点を重視しながら共生と予防を推進する」とあります。



重要なことが「予防」という視点です。予防とは、「認知症にならない」という意味ではなく、「認知症になるのを遅らせる」「認知症になっても進行を緩やかにする」という意味を指します。日々の中で認知症予防に繋がる取り組みを行うことや認知症の早期発見・対応に努めることが大切です。健常に近い状態にまで回復する可能性があると言われています。そのためにも日常生活の中で異常に気付くことや検診を受けることが早期発見の鍵です。認知症の発症を遅らせ、認知症になっても希望をもって日常生活を過ごせる社会を目指して一緒に取り組んでいきましょう。

作業療法士 認知症ケア専門士 玖島弘規

## わたしたちができる感染症対策をしよう 正しい方法で確実なコロナウイルス予防を！

### 正しい手の洗い方

- ① 手をぬらした後石けんをつけ、手のひらをよくこすります
- ② 手の甲を伸ばすようにこすります
- ③ 指先、つめの間を念入りにこすります
- ④ 指の間を洗います
- ⑤ 親指と手のひらをねじり洗います
- ⑥ 手首も忘れずに洗います

手洗後は乾いたタオルでしっかり拭き取りましょう

### 日常生活でできることってなんだろう



× 何もせずにくしゃみ・咳をする  
× 咳やくしゃみを手で押さえる  
※くしゃみや咳の飛沫は 1～2m飛ぶと言われています

腕やハンカチでおさえる、マスクをする



咳エチケットを守ろう！