

もの忘れが心配な方へ

佐久市立国保浅間総合病院
脳神経外科 石川 治

浅間養生訓TV(2022年) 発表資料からの抜粋

※発表に関しまして開示すべき利益相反はありません。

※イラストは自作やフリー素材のものを使用しております。

目次

- [認知症について](#) p3-7
- [どんなものの忘れが心配か](#) p8-10
- [もの忘れの検査（脳ドックのご紹介）](#) p11-13
- [認知症への進行の予防策](#) p14-19

要介護の認定

75～84歳 20%

85歳以上 60%

第78回社会保障審議会 2019年資料

介護が必要となる病気

1位 認知症 18%

2位 脳卒中 16%

3位 高齢による衰弱 13%

4位 骨折・転倒 12%

5位 関節疾患 11%

厚生労働省「国民生活基礎調査 2019年」

[▶目次へ戻る](#)

認知症 の概要



- **認知症の定義**

- 記憶力の低下 + 判断や思考の障害
→ **日常生活に支障がある**

- **認知症のタイプ**

- アルツハイマー型 68%、血管性 20%、レビー小体型 4%。
(認知症疾患診療ガイドライン2017)

- **65歳以上の認知症高齢者数**

- 2012年 7人にひとり



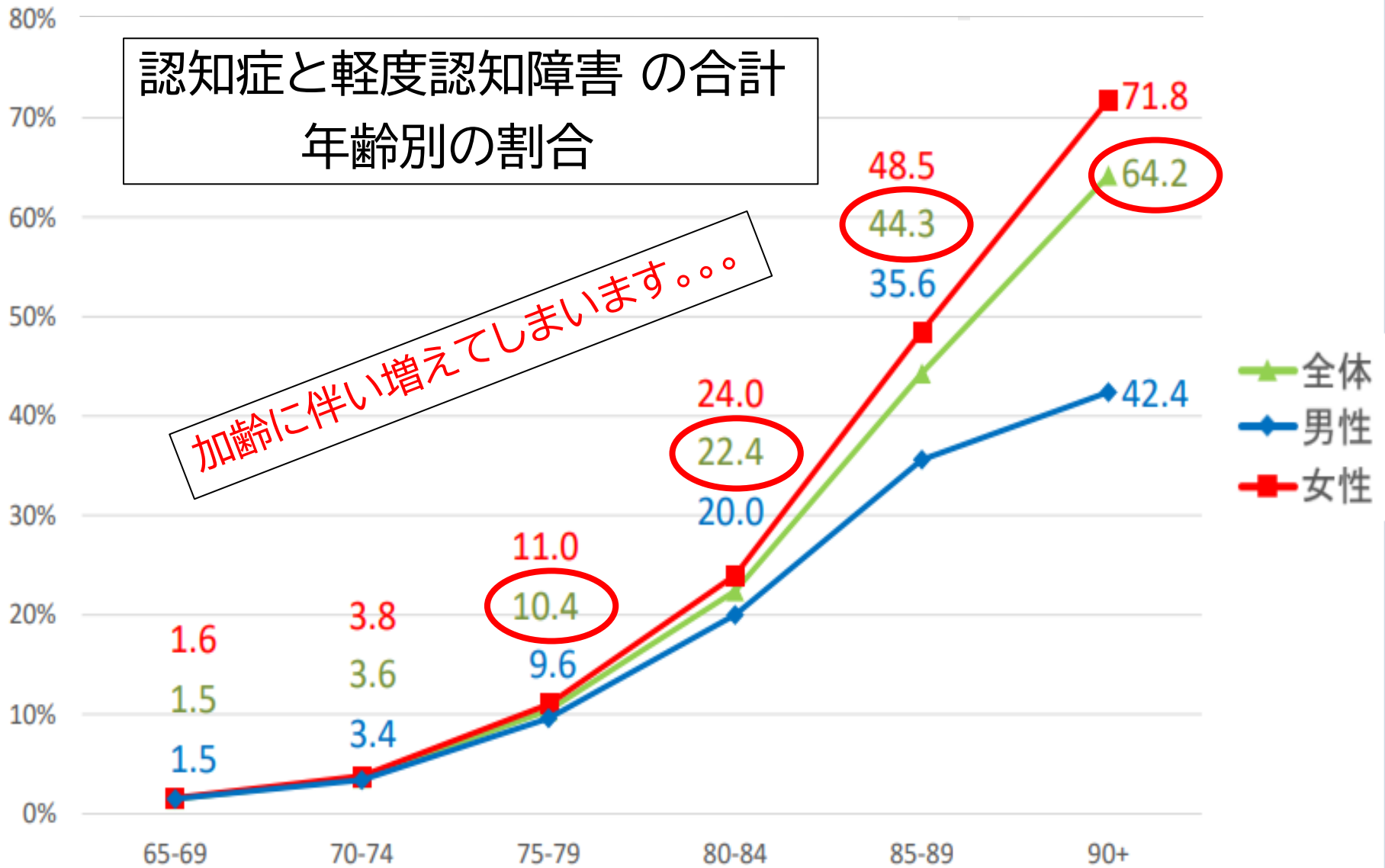
- 2025年 **5人にひとり** (2017年版高齢社会白書の予測)

軽度認知機能障害（MCI）

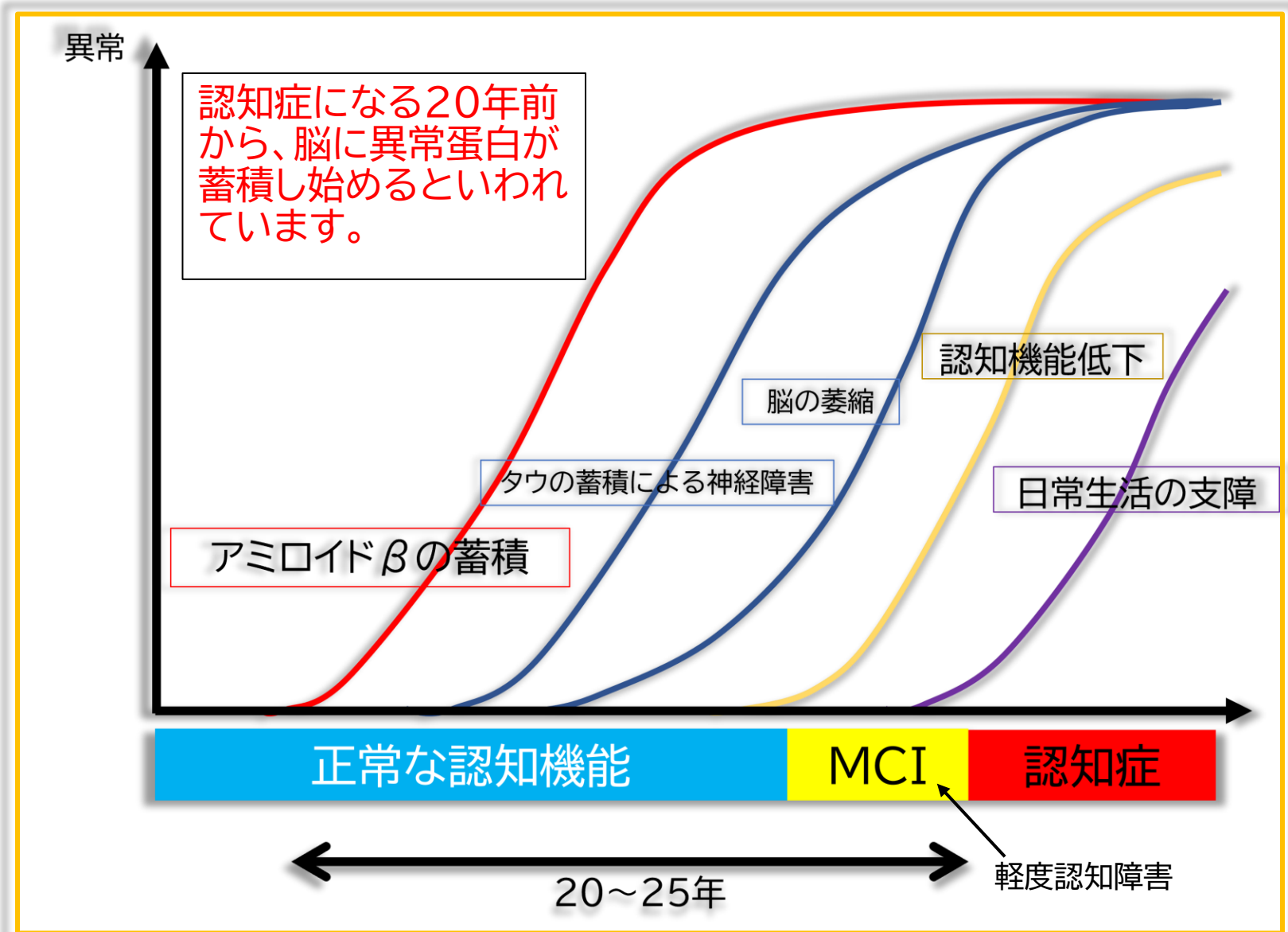


- 認知症の前段階。
- 65歳以上の 15～25% の有病率。
- 記憶の障害が目立つ。
- 今まで出来ていたことが出来なくなってきた。
- 日常生活に支障はなく、認知症ではない。
- 5～15%が1年後に認知症に移行する。
- 15～40%が1年後に正常に戻る。

認知症と軽度認知障害の合計 年齢別の割合



アルツハイマー型認知症の進み方



Lancet Neurol. 2013;12:207-216. を改変し作図

[▶ 目次へ戻る](#)

疑問

- 自分のももの忘れは正常なのか？
- 認知症になる前に、なにか手は打てないのか？

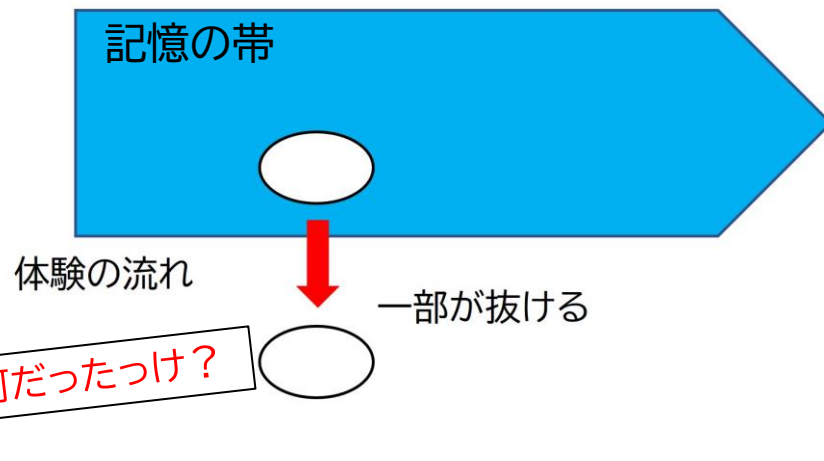
もの忘れのタイプ



• 良性のタイプ

- 体験の**一部**を忘れる
- 進行しない
- **自覚**している

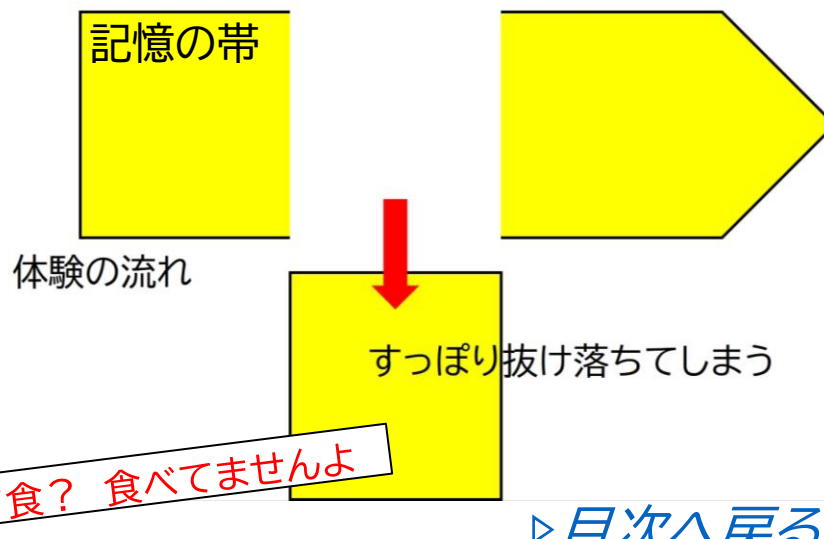
加齢によるもの忘れ



• 認知症や軽度認知障害MCI

- 体験の**全体**を忘れる
- 進行する
- **自覚**していない
- 同じことを言ったり聞いたりする

認知症によるもの忘れ

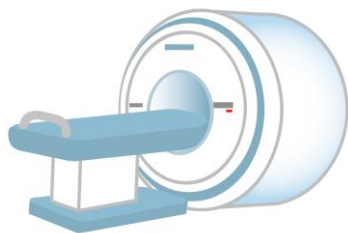


注意！ 早めの処置が必要です

- 週単位や月単位で症状が進行している場合
- ふらつきや歩行障害を認める場合は早めの受診が必要です。

CTやMRIでわかる病気

- 慢性硬膜下血腫
- **正常圧水頭症**
- 脳腫瘍
- 硬膜動静脈瘻 など



採血などでわかる病気

- 甲状腺機能低下症
- **ビタミンB欠乏症**
- ほかに薬剤性のもの

ご心配なかたは脳ドックをご利用ください

このようなかたにおすすめします。

- 40歳以上の中高年者
- もの忘れが心配。将来認知症になるかどうか心配
- 将来の脳卒中が心配
- 脳腫瘍がないかどうか心配
- 高血圧や糖尿病、脂質異常症、肥満など生活習慣病を有する
- 狭心症や心筋梗塞になったことがある
- ご家族やご親戚に脳の病気にかかった方がいる



脳ドック の検査内容

- 脳MRI、MRA
 - 脳動脈瘤や脳腫瘍
 - 白質病変や陳旧性脳梗塞、脳萎縮など加齢性変化の具合
- 頸動脈エコー（超音波検査）
 - 血管の動脈硬化の程度
- 認知機能検査 認知機能低下予測スコアを算出します
 - MMSE: 30点満点。23点以下が認知症の疑い
 - MoCA-J: 30点満点。25点以下が軽度認知障害MCI疑い。
 - FAB: 18点満点。10点以下が前頭葉機能低下を示唆。
- 血液検査、尿検査、心電図
 - オプションでビタミンB採血や甲状腺ホルモン採血を追加。

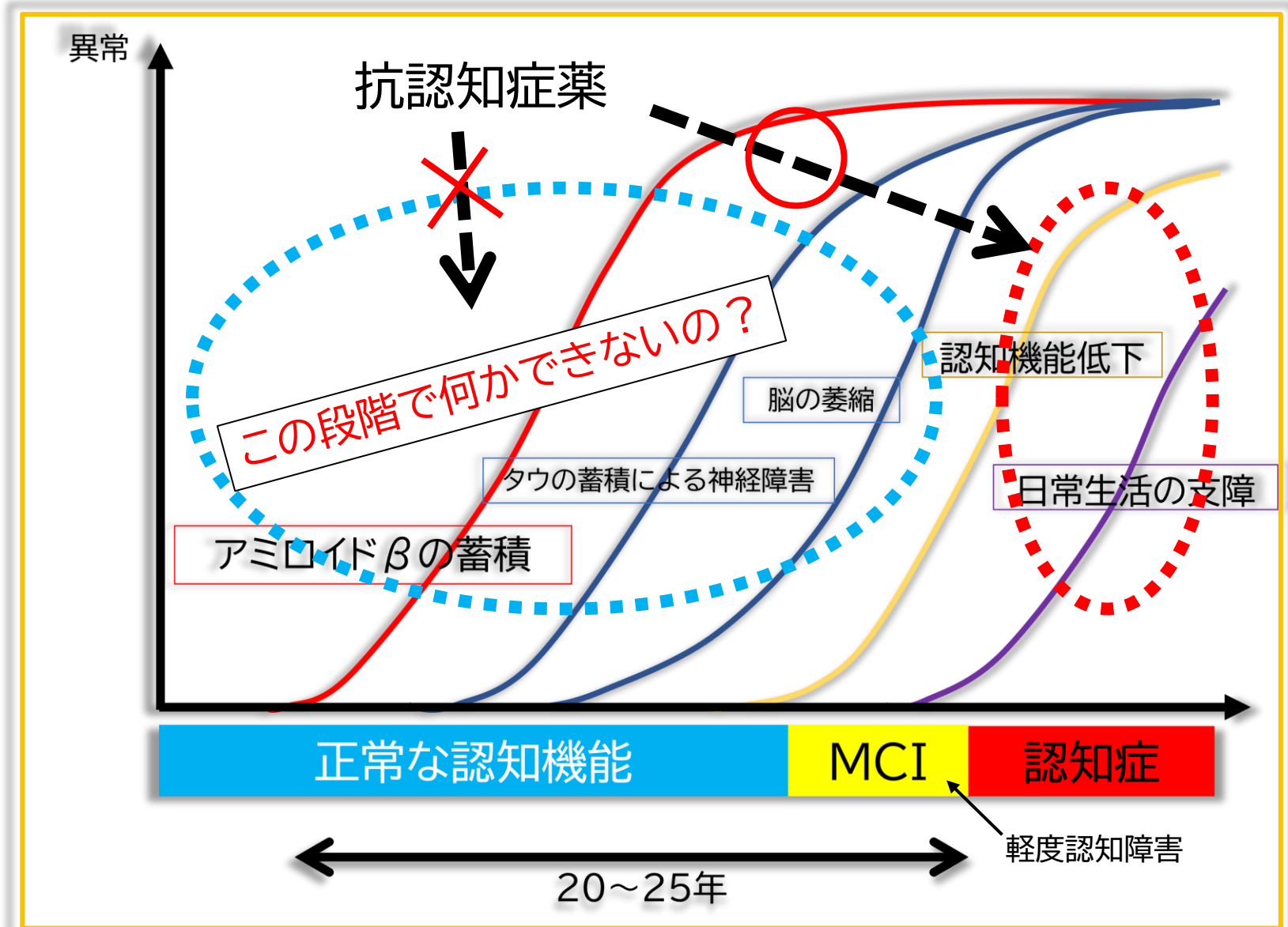
- **ドライブシミュレーター検査**（オプション）
 - 運転技能(注意力や判断力)の評価や訓練



疑問

- 自分のももの忘れは正常なのか？
- 認知症になる前に、なにか手は打てないのか？

アルツハイマー型認知症の進み方



認知症への進行の予防

- 高血圧、糖尿病、脂質異常症の管理
- メタボリック症候群や睡眠時無呼吸症候群、うつ病の是正
- 歯の衛生管理、難聴の是正
- 頭部打撲を避ける
- 適切な食事
- 禁煙、節酒
- 適度な運動
- 社会的参加（友人と会う、ボランティア活動など）
- 余暇活動（ゲームや囲碁将棋、映画鑑賞、スポーツ、散歩など）



参考資料: WHOガイドライン 2019「認知機能低下および認知症のリスク低減」ほか



<https://ninchishoyobo.com/lifestyle/preventive-measures/who-risk-reduction/>

[▶目次へ戻る](#)

食事

- 炭水化物を主とする高カロリー食や低たんぱく食は認知症のリスクを高める。
- 青魚：EPAやDHA、DPA
- 緑黄色野菜・果実：ビタミンやポリフェノール
- コーヒー：カフェイン
- 緑茶：ポリフェノール
- 米よりは玄米



サプリメント



- 科学的根拠に乏しいものが多い
- **フェルラ酸の有効性**
 - 米ぬかや小麦などの穀類、野菜、果物、コーヒーに含まれるポリフェノールの一種。
 - 抗酸化作用を有し、様々な病気に対して有効性。
 - **アルツハイマー型認知症の予防、進行抑制に有効である可能性。**

フェルラ酸含有サプリメント

専門医のお墨付きサプリです！



Journal of Alzheimer's Disease Reports 4 (2020) 393–398
DOI 10.3233/JADR-200211
IOS Press

393

Short Communication

Effects of Ferulic Acid and *Angelica archangelica* Extract (Feru-guard®) on Mild Cognitive Impairment: A Multicenter, Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Prospective Trial

Chiaki Kudoh^a, Tomokatsu Hori^{b*}, Shunji Yasaki^c, Ryu Ubagai^b and Takeshi Tabira^{a,d}

^aKudoh Clinic for Neurosurgery & Neurology, Ota-ku, Tokyo, Japan

^bMoriyama Neurological Center Hospital, Edogawa-ku, Tokyo, Japan

^cDepartment of Neurology, Shin-Yurigaoka General Hospital, Furusawa, Aso-ku, Kawasaki, Japan

^dDepartment of Diagnosis, Prevention and Treatment of Dementia, Graduate School of Medicine, Juntendo University, Bunkyo-ku, Tokyo, Japan

J Alzheimers Dis Rep. 2020;18:393–398

- 日本認知症予防学会認定のサプリ。
- 本商品を購入するには、当院受診か脳ドック受診が必要です。

[▶ 目次へ戻る](#)