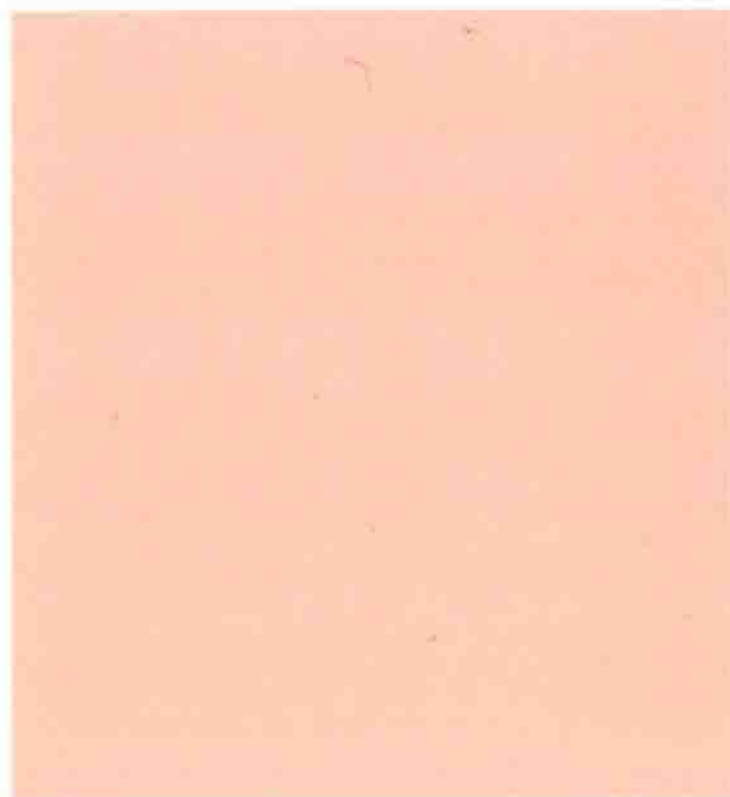


認知症を知る

飯島裕一



講談社現代新書

2269

認知症を知る

飯島裕一

講談社現代新書

2269

講談社現代新書 2269

認知症を知る

二〇一四年六月二〇日第一刷発行 二〇一四年七月二九日第二刷発行

著者 飯島裕一 © Yuichi Iijima 2014

発行者 鈴木哲

発行所 株式会社講談社

東京都文京区音羽二丁目二二-二二 郵便番号 112-8001

出版部 〇三-五三九五-三五二一

販売部 〇三-五三九五-五八二七

業務部 〇三-五三九五-三六一五

装幀者 中島英樹

本文データ作成 朝日メディアインターナショナル株式会社

印刷所 大日本印刷株式会社

製本所 株式会社大進堂

定価はカバーに表示してあります Printed in Japan

本書のコピー、スキャン、デジタル化等の無断複製は著作権法上での例外を除き禁じられています。本書を代行業者等の第三者に依頼してスキャンやデジタル化することはたとえ個人や家庭内の利用でも著作権法違反です。〔R〕（日本複製権センター委託出版物）

複写を希望される場合は、日本複製権センター（〇三-三四〇一-二三八二）にご連絡ください。落丁本・乱丁本は購入書店名を明記のうえ、小社業務部あてにお送りください。

送料小社負担にてお取り替えいたします。

なお、この本についてのお問い合わせは、現代新書出版部あてにお願いいたします。



目次

はじめに

3

第1章 母の発病——そして要介護5へ

15

夜中に玄関で転倒、怪我^{けが}／大学病院で軽度認知障害と診断される／**コラム1** M
CI（軽度認知障害）とは／介護保険認定を申請／病気との意識はないが、物忘れには薄々気付いている／症状が進み、身体機能も低下／施設に入所、介護度は最高ランクに／母を見ていると

第2章 早期受診の大切さ

29

1——何か変だ、どこかおかしい 30

加齢による物忘れと認知症の物忘れの違い／**コラム2** 記憶にはいろいろな種類がある／周囲の人が気を付けたい変化

2——病院の選び方 38

どの病院に行くのがよいのか？／受診を納得させるための工夫と心遣い

第3章 ところで認知症とは？

43

記憶や認知機能が低下、日常生活に支障／**コラム3** 65歳以上の28パーセントが認知症か認知症予備群／ためらわずに受診を／認知症を引き起こす疾患／見逃すな、治療可能な認知症／認知症は遺伝するのか？／原因遺伝子を突き止める試み／うつ病と認知症／老年期うつ病／**コラム4**「仮面うつ病」と呼ばれるうつ病もある／せん妄と認知症の違い／母の混乱／せん妄の理由と夜間せん妄／中核症状と周辺症状に分けられる／どの患者にも見られる中核症状／周辺症状——心のバランスを取ろうとしての結果／女性に多い、物とられ妄想／否定せず、“その場”を収める／嫉妬妄想は男性に多い傾向／徘徊の背景にあるもの／夕暮れ症候群と帰宅願望／釈然としない鉄道事故の賠償請求／歌人・齋藤史さんの母が見ていたものは／認知症をよく理解するための9大法則

第4章 検査と診断、告知の難しさ

89

1——検査と診断 90

そもそも何に障害が起きるのか？／受診前に家族が把握しておくこと／付き添いからの情報と本人への問診が基本／付き添いの話から、ある程度の診断が可能／CT、MRIなどの画像診断も／血液、生化学、脳波などの検査も／認知機能判定に、「長谷川式」などのテスト

2——手探りが続く告知の現場 100

知らせるべきか、知らせざるべきか／「大きなショックを受けた」と患者のメモ／ドン！突然に拳で机をたたいた患者の夫／何のための告知なのか／若い人には告知して、人生の再設計を／高齢者への告知では、3つのパターン／心のこもった言葉での告知、「告知後」の配慮を／**コラム5**「患者本人に認知症であることを告げられましたか？」

第5章 認知症にはさまざまな病気がある

111

脳が消えていくような病気／軽度認知障害・初期・中期・進行期／**コラム6** 75
歳過ぎに急増、女性が男性の2・5倍／消えていく脳に二つの“遺留品”／まず
老人斑、そして神経原線維変化／30年前の取材の思い出／脳の虚血と変性が合併
すると「かけ算」で悪化か／病気の進行を抑制する4つの薬／神経細胞同士的情
報伝達経路に作用／進行抑制薬の作用メカニズム／専門家のアドバイス／抗精神
病薬は慎重に／必要に応じて抗うつ薬や睡眠薬も／抑肝散などの漢方薬も／回想
法など、薬を使わない治療法も／音楽療法と芸術療法／アニマルセラピーと運動
療法／体系化されたコミュニケーション法も／楽しい雰囲気や、家族も褒めるこ
との大切さ／予防薬としてワクチンに取り組む／ β アミロイドをつくる酵素に着
目

2——レビー小体型認知症

150

日本人研究者が発見した病気／人、小動物、虫などの幻視／パーキンソン病とは
“兄弟関係”／睡眠中に怒鳴ったり暴れたりも／見逃しや“誤診”も起こりがち／
精度が高い、心臓の画像診断／パーキンソン病との関係／薬には過敏性が高いの
で気を付けて／幻視は否定せず、受け止めて安心させる／転倒防止や食事の工夫

を／睡眠中の異常言動、急に起こさないで

3——前頭側頭葉変性症 164

人格が変わったようになって／前頭葉と側頭葉に原因タンパクがたまって発症／同じ行動や言葉を繰り返す／“理性の縛り”がなくなる／FTDでは筋萎縮性側索硬化症などの運動障害も／抗うつ薬の一種SSRIの投与も／常同行動を上手に利用してのケアを

4——血管性認知症 174

多くは脳卒中が原因／引き金になる高血圧に注意を／コラム7 アルツハイマー病と血管性認知症が合併すると／まだら認知症／前頭葉に関わる障害／精神科医・小澤勲さんの言葉／脳卒中の再発に十分な注意を

5——若年性認知症 187

65歳未満で発症した認知症／平均発症年齢51・3歳、男性の方が多い／うつ病や更年期障害と誤診されることも／支援制度、できる限りの活用を／電話相談などもある

第6章 認知症の予防をめぐって

195

1——生活習慣病を防ぐ

196

高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満などに注意／まずは高血圧の予防、脳ドックも／人は血管から老いる／**コラム8** 家庭での血圧測定のポイント／「糖尿病の高齢者の3人に1人が認知症」とも／**コラム9** そもそも糖尿病とは／アルツハイマー病は「脳の糖尿病」／予備群含めると2050万人／脂質異常症にも目を向けて／内臓脂肪型肥満は「病気のデパート」／文明のパラドックス／肥満＋高血圧＋脂質異常症でリスク6倍に／ストレスやうつ病の影響も／酒は適度に、たばこはやめよう

2——運動の勧め

218

生活習慣病予防のための大きな柱／正しく・楽しく・末永く

3——食生活の工夫

223

ポリフェノールに予防効果／老化防止に野菜を食べよう／肉食は認知症になりやすいのか？／「○○さえ食べていれば、ばけない」ということはない

4——よくかむと脳が活性化 230

海馬、前頭前野が活性化する／一口30回を目安に、よくかんで／**コラム10** 残っている歯が少ないほど脳の容積が減少

5——元気老人に学ぶ 235

「健康老人12カ条」の知恵／回想法、音楽、絵画や陶芸などの創作活動も／認知症のグレイゾーンでも、ブレーキは可能

第7章 介護の周辺

243

欠かせない介護者への配慮／ケア（治療）よりケア（介護）を／寄り添うということ／こんなに体力がいるものなのか／介護サービス、上手に活用を／過去の世界に生きているのだ／こんなにしまつてあつたの!？／「二度ボコ」になった母

おわりに 257

主な参考文献 265

認知症を知る

飯島裕一

講談社現代新書

2269

はじめに

アルツハイマー病をテーマにした映画「花いちもんめ。」（東映）を観たのは、1985年の秋――。すでに、30年近くも前のことです。

舞台は、山陰地方だったと記憶しています。考古学が専門の元大学教授が、この病気を発症します。物忘れに始まった初期症状は、徘徊^{はいかい}、暴れる、異物を食べてしまふ、家族の顔の失認などへと進んでいきます。映画は、病気の進行・行動異常を縦糸としてリアルに描くとともに、老学者を介護する家族の戸惑い、葛藤^{かつとう}、そして愛情と絆の深まりを横糸に展開していくのでした。アルツハイマー病を演じた千秋実さん（故人）の真に迫る演技が、今も脳裏に強く残っています。

この作品は、ドラマ仕立てです。しかし、私はものすごいショックを受けまし

た。当時は、認知症への社会的認識は薄く、痴呆^{ちほう}、ぼけと呼ばれ、「脳軟化」などとも言われていた血管性認知症が中心。私にとって、アルツハイマー病についての知識は、ほとんどありませんでした。認知症は、アルツハイマー病や血管性認知症など幾つもの病気の総称であり、症状群です。

映画を通して、人の精神とは何なのか、心とは、脳とは、老化とは……との、強い思いが残りました。そして、翌1986年から、勤務先である信濃毎日新聞の科学面に「老化を探る」とのシリーズを43回にわたり連載しました。

これが、30年近くに及ぶ私の医学・医療記者としての原点です。「老化を探る」に加え、「脳 小宇宙への旅」「介護のあした」「認知症と長寿社会」「認知症の正体」など、認知症とその周辺を含めた幾つかのテーマを追い、全国各地の大学や研究所、医療機関を訪ね歩きました。

歳月は流れ、私も昨年（2013年）、65歳以上という高齢者の仲間入りをしたのです。

この間に、日本の高齢化も急速に進みました。そして私たちは今、長い老いを生

きるとともに、認知症と正面から向き合うことが求められる時代を迎えています。

89歳になった私の母も認知症です。振り返ってみると、5年ほど前から「どこか、おかしい」という認知症の症状が出ていたようです。一方、変形性ひざ関節症によつて両脚が不自由になり、自力で立ち上がることはできず、支えてやっても立っていることが不可能な状態です。右手も利かなくなつて、介護度は最も重い「5」と認定されています。

以前は当たり前にできたことがままならず、不自由さの中で生きている母を見ると、胸が詰まる思いがします。物忘れが進み、言葉もほとんど出なくなっているのですが、家族の顔は分かり、時折り「とてもいい笑顔」を見せてくれます。「認知症になつても、心は生きている」と思うのです。

「はじめに」の“その前置き”が長くなつてしまいました。

私の取材の基本は、ルポの繰り返しでした。医師、コメディカル（医療従事者）、

研究者、福祉関係者ら多くの皆さまにお会いして、さまざまなことを学びながら執筆してきました。この本は、長い医学・医療記者生活を通してのメモの集積であり、認知症の母に対する思いも入っています。

これまでの記事や書籍は、医学記事の要素が強かったのですが、今回は、認知症を知るため、そして認知症の患者さんに寄り添うために「より役に立つと思われる」内容にするよう努めました。

母の発病とその後の経過に始まり、注意すべき発病初期の症状、早期発見の大切さを述べました。そして、そもそも認知症とはどんな病気なのか、検査と診断、告知の難しさを解説。主な認知症であるアルツハイマー病、レビー小体型認知症、前頭側頭葉変性症、血管性認知症について、治療や対応を説明しました。若年性認知症も、独立した項目になっています。最後に、認知症の予防、介護の周辺について取り上げてあります。また、10編のコラムを取り入れました。

本著が、認知症とはどのような病気なのか、家族や周囲はどう対応したらいいのかわかる「よすが」になれば幸いです。

2014年5月 緑まぶしい信州で

飯島裕一

緑の森

緑の森

緑の森

緑の森