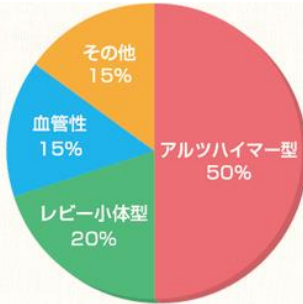


## 脳血管障害が原因の認知症は防げます！

認知症になると「時間」「場所」「人間関係」が理解できなくなる(見当識の喪失)ことはご存じでしょう。しかし、認知症には発病の原因が全く異なる[アルツハイマー型][レビー小体型][血管性]の3タイプがあることはご存じでしょうか。一つだけではなく複数のタイプが症因であることもあります。



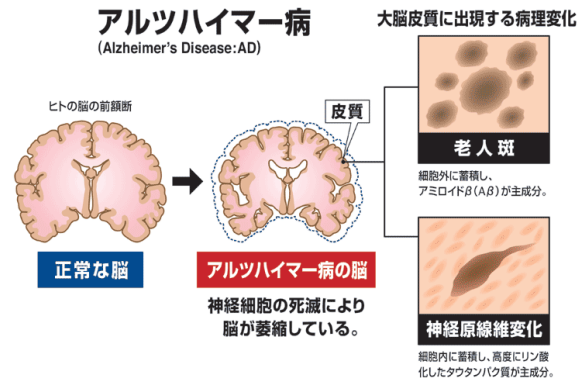
早わかり三大認知症 ～三大認知症それぞれの特徴～			
	アルツハイマー型 認知症	レビー小体型 認知症	血管性認知症
脳の変化	老人斑や神経原線維変化が、海馬を中心に脳の広範囲に出現する。脳の神経細胞が死滅していく。	レビー小体という特殊なものができると、神経細胞が死滅してしまう。	脳梗塞、脳出血などが原因で、脳の血液循環が悪くなり、脳の一部が壊死してしまう。
画像でわかる脳の変化	海馬を中心に脳の萎縮がみられる。	はっきりした脳の萎縮はみられないことが多い。	脳が壊死したところが確認できる。
初期の症状	もの忘れ	幻視、妄想、うつ状態、パーキンソン症状	もの忘れ
特徴的な症状	認知機能障害(もの忘れ等) もの盗られ妄想 徘徊 とりつくろい など	認知機能障害(注意力・視覚等) 認知機能の変動 幻視・妄想 うつ状態 パーキンソン症状 睡眠時の異常言動 自律神経症状 など	認知機能障害(まだら認知症) 手足のしびれ・麻痺 感情のコントロールがうまくいかない など
経過	記憶障害からはじまり広範な障害へ徐々に進行する。	調子の良い時と悪い時をくりかえしながら進行する。ときに急速に進行することもある。	原因となる疾患によって異なるが、比較的急に発症し、段階的に進行していくことが多い。

監修 横浜市立大学名誉教授 小阪憲司

エーザイ株式会社のホームページより <http://sodan.e-65.net/>

### I. 脳細胞の変質による[アルツハイマー型認知症]は認知症原因第1位

アルツハイマー型認知症の原因物質とみられる脳内のタンパク質「アミロイドベータ(Aβ)」が脳内に蓄積して脳が萎縮し、「時間」→「場所」→「人間関係」の順に理解できなくなります。症状が進行するのに時間がかかります。発症のメカニズムは完全には解明されていません。しかし最近、新薬の臨床試験(治験)では症状の進行を抑える効果が確認でき、脳内の「アミロイドベータ(Aβ)」が減ることも確認されたとの報告がありました。早晩アルツハイマー型認知症の予防と治療が可能になると期待されています。



### II. レビー小体型認知症は原因第2位

脳の神経細胞の中に「レビー小体」と呼ばれる異常なたんぱく質の塊がでこのレビー小体が大脳に広くに現れると、認知症になります。認知症の症状に日々波があるのが特徴です。



### III. 脳血管の障害による[血管性認知症]は原因第3位ですが防げます！

血管の傷が原因の認知症で時間や場所、人間関係の理解が困難になります。発症すると治療は困難ですが日頃から気をつけることで血管性認知症は予防できます。今回は身近に経験した「血管性認知症」の原因と予防について調べてみました。

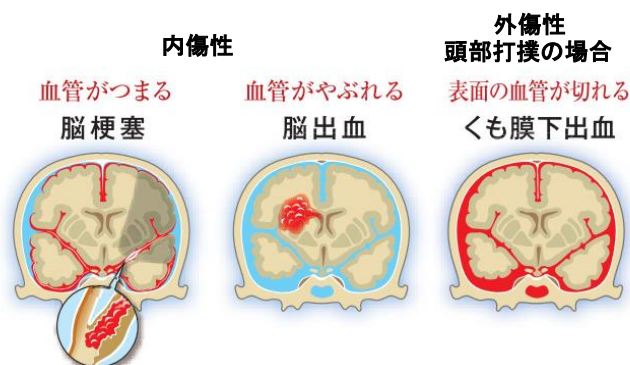
## 血管性認知症(外傷性・内傷性)の原因と予防

原因1. 外傷性 = 転倒などにより頭を打ち脳血管が傷つき出血し脳細胞を壊すことに因る認知症


高齢者の血管はもろく、切れやすくなっています。頭を打ちその時特に異常は無くとも、ジワジワと出血し(慢性硬膜下血腫)脳を圧迫し、打撲から数週間~数ヶ月後に急に意識障害が起き、認知症を発症します。出血が急激に起きた場合はすぐに意識障害が起きますのでわかりますが、**少しずつの出血は気づきにくい時限爆弾**です。用心しましょう。



頭を打ち特に怪我が無いようでもすぐ診察を受け、頭痛、吐き気、痺れや麻痺、言語障害などがないか注意しましょう



原因2. 内傷性 = 脳梗塞や毛細血管消失により脳細胞が傷むことに因る認知症

脳梗塞とは小さな血栓が脳の毛細血管に入り込み、血管を詰まらせ、酸素不足により脳細胞を傷つけ死滅させる傷害です。初期は物忘れがひどくなる、**時間・場所の認識ができなくなり混乱する、言葉が出てこない、短気や頑固になる**など歳のせいと言われることも多いようです。脳の障害が進めば日常生活に支障を来し、認知症へと進行しがちです。血管の傷みを防ぐため**日頃から水分や、血流と認知機能改善効果が期待できると言われているケルセチンを多く含むタマネギ**  **などを摂り、血液がドロドロにならないよう心がけましょう。脳梗塞の初期は詰まった先の脳機能が麻痺し、手足の痺れ、会話し難い、視力が急におちるなどの意識障害が一時的におき、最初は自然と治ることが多いようです。しかし、これは事前のサイン(予兆)で、次回は重篤な脳梗塞がおきますので変だと感じたらためらわずに診察を受けましょう。**

心房細動や不整脈は血栓を生じ脳梗塞の大きな原因となりますので、**健康診断受診の際は心電図の検査も受け、異常が見つかったら必ず治療を受けましょう。**自治体が指先の血流を測る簡易的な検査を無料で行うところも多いです。痛くもなく数分で結果がわかりますので是非受けましょう。「あなたの血管年齢は〇〇歳です」との結果がパソコンで表示されます。家庭で血中酸素濃度や血管年齢が測れる測定器も市販されています。脳の毛細血管が消滅して「まだら惚け」認知症に進みゆく【ゴースト血管】の危険性とそれを防ぐ番組が NHK で押送されました。

正常な毛細血管



【ゴースト血管】消えつつある毛細血管



★市販の血流酸素測定器  
5千円~2万円

★市販の血管年齢測定器  
(スマホに測定結果を表示保存)  
2万5千円~

認知症は発症すると治療が困難ですので日頃から怪我の予防と体調管理に気をつけましょう。

参考文献・講座

☆横浜市立大学医学部看護学科地域看護学教室 「前向き終活講座」第2回、第3回[認知症]

☆エーザイ株式会社 認知症の基礎知識、認知症の合図 <http://sodan.e-65.net/basic/>

☆野菜の機能性研究~たまねぎのケルセチンによる認知機能改善の可能性~

<https://vegetable.alic.go.jp/yasaijoho/senmon/1803/chosa03.html>

国立研究開発法人 農業・食品産業技術総合研究機構食品研究部門 食品健康機能研究領域 小堀 真珠子

☆NHK ゴースト血管 ~美と長寿のカギ 毛細血管 <http://www.nhk.or.jp/special/kekkan/detail.html>