

# 市民病院だより

## 頭の健康を考える (第1回) もの忘れ

脳神経外科医師 田淵 和雄

4月に病院事業管理者としてまいりました、田淵です。管理者という立場ではありませんが、脳神経外科の医師でもあるため、今回から6回シリーズで頭の健康に関連することを質問Qと回答(A)の形式でご紹介します。

「認知症」であり、その原因の診断や進行の防止などを早期に始めることが大切です。つまり、当人に病意識があるか否かが、単なる「もの忘れ」と「認知症」とを区別する一つの目安になります。

Q: 高齢化に伴い、最近、多くの人たちが「もの忘れ」や「認知症」に強い関心を持つようになっていますが、これはどのように関連しているのですか。

A: 程度の差はあっても、「もの忘れ」は加齢とともに、誰にでも見られるもので、その自覚がある限り、通常、あまり深刻に考える必要はありません。しかし、本人に「もの忘れ」の自覚がなく、日常生活上いろいろな支障をきたすような場合は

「認知症」であり、その原因の診断や進行の防止などを早期に始めることが大切です。つまり、当人に病意識があるか否かが、単なる「もの忘れ」と「認知症」とを区別する一つの目安になります。

Q: 最近、「認知症患者」が増えているようですが、本当ですか。

A: 現在、わが国では65歳以上の認知症の人は460万人以上いると推定され、高齢化とともに今後増加の一途だと、厚生労働省では予測しています。

特に、アルツハイマー型認知症の発生頻度は高齢になるほど高く、85歳以上では5人に1人が発症すると言われています。統計によると認知症患者の過半数はアルツハイマー型、次いで脳血管性が約2割、さらにこれ

ら両者の混合型などがあります。Q: 頻度の高いアルツハイマー病の診断や治療法を教えてください。

A: 診察といくつかの頭の検査(MRなど)でほぼ診断できます。病気の原因は、脳の神経細胞にβアミロイドという物質が異常に蓄積することでたくさん神経細胞が死滅し、脳が萎縮していくために、もの忘れ(特に最近の出来事に関する記憶障害)や失認・失語、徘徊などが現れ、徐々に知能低下が進み人格にも変化が生じます。

また、アルツハイマー病の約10%には家族性発症があります。現状ではこの病気に関しても早期に診断し、治療を開始することで、認知症の進行を少しでも遅らせることが重要なポイントとなります。

Q: アルツハイマー病は治療を期待できない大変怖い病気ですが、何か予防する手立てはありますか。

A: 特別の手段はありませんが、生活習慣病の予防にも通じ、発症予防にお勧めできることがいくつかありますので、ご紹介します。

- ①規則正しい日常生活習慣を守り、読書や会話などで常に頭をよく使い、バランスのとれた食習慣を心がける。
- ②散歩やジョギング、水泳など適度の運動(有酸素運動)を無理のない範囲で継続する。
- ③趣味や生きがいのある生活、他者への気配りを心がけ、あまりストレスをためこまない。
- ④糖尿病、高血圧の人は血糖値、血圧管理を厳重に行う。
- ⑤アルコールの多飲や喫煙をしない。

高齢者に限らず、誰にとっても「もの忘れ」や「認知症」は身近な問題です。少しでも気がかりなことがあれば、もの忘れ外来や、神経内科、脳神経外科などを早めに受診されることをお勧めします。

### 時間外受診をされる方へ

急病などでの時間外受診の場合は、まず電話で宿日直医師の担当診療科を問い合わせ、来院してください。

【問合せ】小城市民病院 ☎ 73・2161 ホームページ・アドレス <http://www.city.ogi.lg.jp/hospital/>