

# 知って安心！認知症の予防！ 食事と運動 最新の話

平成28年度宮崎市大淀公民館前期講座  
実年大淀大学第1回目

独立行政法人地域医療機能推進機構  
JCHO宮崎江南病院 健康管理センター  
管理栄養士  
NST専門療法士  
日本糖尿病療養指導士  
メンタルヘルス・マネジメントⅢ種  
櫛田 麻千子



平成28年5月10日

【縮小版】

10年後には2012年の約**1.5倍**に増加する見込みです！

- 厚生労働省は、全国で**認知症**を患う人の数が**2025年**には**700万人**を超えるとの推計値を発表しました。**65歳**以上の高齢者のうち、**5人**に**1人**が認知症に罹患する計算となります。

認知症高齢者の数は**2012年**の時点で全国に約**462万人**と推計されており、約**10年**で**1.5倍**にも増える見通しです。

2015年1月9日



# MCI とは



- 健常者と認知症の中間にあたる、MCI ( **Mild Cognitive Impairment** : 軽度認知障害 ) という段階 ( グレーゾーン ) があります。MCIとは、認知機能 ( 記憶、決定、理由づけ、実行など ) のうち1つの機能に問題が生じてはいますが、日常生活には支障がない状態のことです。以下がMCIの定義になります。

# MCI 5つの定義



1. 記憶障害の訴えが本人または家族から認められている
2. 日常生活動作は正常
3. 全般的認知機能は正常
4. 年齢や教育レベルの影響のみでは説明できない記憶障害が存在する
5. 認知症ではない



# MCI になるとどうなるの？

- MCIを放置すると、認知機能の低下が続き、5年間で約**50%**の人は認知症へとステージが進行すると言われています。
- 厚生労働省は、認知症とその予備軍とされるMCIの人口は862万人存在すると発表しています。驚くべきことにこれは65歳以上の**4人に1人**です。意外に思われるかもしれませんが、認知症やMCIはとても身近なのです。

# MCI と診断されたら



- MCIと診断されたからと言って認知症になることが確定したということではありません。 認知機能の低下に対する適切な対策を行うことで、認知症を発症しないままでもいられることもあります。治療や投薬のみならず、認知症によって低下する能力を鍛えたり、毎日の生活習慣を見なおし、認知症が進行しにくくすることも重要です。



## - MCIスクリーニング検査 -

□ 血液中の特定のたんぱく質（アミロイド $\beta$ ペプチド）を調べて、軽度認知症（MCI）に移行する可能性がわかります。

・ MCI 血液検査 + カウンセリング  
¥ 25,000（外税）

-料金- 県外の病院の場合

## - APOE遺伝子型検査 -

- アルツハイマー病や認知機能低下に關与する重要遺伝子**APOE**-遺伝子の型を調べて、認知症の発症リスクを推定する検査。APOE-4型を2本もっている人（ホモ型）は、認知症のリスクが**15**倍高まります。（日本人の**2%**位に発見されます。）
  - ・ APOE 遺伝子 + カウンセリング  
¥ 20,000（外税）
  - ・ MCI血液検査 + APOE 遺伝子 + カウンセリング  
¥ 40,000（外税）
- 料金 - 県外の病院の場合



# 認知症になりにくい生活習慣

1.食習慣	野菜・果物（ビタミンC、E、 $\beta$ カロチン）をよく食べる
	魚（DHA、EPA）をよく食べる
	赤ワイン（ポリフェノール）、緑茶を飲む
2.運動習慣	週3日以上の有酸素運動をする
3.対人接触	人とよくお付き合いをしている
4.知的行動習慣	文章を書く・読む、ゲームをする、博物館に行く など
5.睡眠習慣	30分未満の昼寝 起床後2時間以内に太陽の光を浴びる

予防のために

毎日の心がけ

## ウォーキング歩数の目安

- 4000歩 うつ病の予防
- 6000歩 生活機能低下予防
- 7000歩 骨粗鬆症の予防
- 8000歩 筋力減少の予防
- 9000歩 体力低下の予防
- 10000歩 メタボの予防





# 認知症予防10か条

1. 塩分と動物性脂肪を控えたバランスのよい食事を
2. 適度に運動を行い足腰を丈夫に
3. 深酒とタバコはやめて規則正しい生活を
4. 生活習慣病（高血圧、肥満など）の予防・早期発見  
・治療を
5. 転倒に気をつけよう 頭の打撲はぼけ招く
6. 興味と好奇心をもつように
7. 考えをまとめて表現する習慣を
8. こまやかな気配りをしたよい付き合いを
9. いつも若々しくおしゃれ心を忘れずに
10. くよくよしなないで明るい気分で生活を



# 認知症で落ちる3つの能力の鍛え方

機能	内容	鍛え方
エピソード記憶	体験したことを記憶として思い出す	2日遅れ、3日遅れの日記をつける
		レシートを見ないで、思い出して家計簿をつける
注意分割機能	複数の事を同時に行う時、適切に注意を配る機能	料理を作るときに、一度に何品か同時進行で作る
		仕事や計算をテキパキと行う
		人と話をするとき、相手の表情や気持ちに注意を向けながら話す
計画力	新しいことをするとき、段取りを考えて実行する能力	効率の良い買い物の計画を立てる
		旅行の計画を立てる
		頭を使うゲーム(囲碁・将棋・マージャン等)をする
		やり慣れたことでなく新しいことをする



# においと脳とアロマセラピー


- 認知機能障害者（認知症）や軽度認知障害者（**MCI**）の多くは早期に**嗅覚**の衰えがあるといわれています。つまり物忘れなどの症状が出る前に、においが鈍くなるということが分かってきました。  
においが鈍くなっていることから食欲が減退したり、においに左右される味覚に変化が出てきたりすること、また症状が進めば腐った食べ物や生ごみ、排泄物などの悪臭にも気が付かなくなってしまうことにも。

# アロマテラピーとは？



- アロマは芳香、セラピーは療法という意味でヨーロッパから広まった非薬物療法です。**100%**天然植物の芳香成分を嗅いだり、皮膚に塗ったりして体内に取り込むことで、人間がもつ自然治癒力を高めることを目指す療法です。





「認知症」  
どんな種類があるの？



# アルツハイマー型認知症

## □ 原因



原因はまだはっきりわかっていませんが、脳の神経細胞と神経細胞の間に老人斑

「**アミロイドβ**」がたまって、脳が縮んで起きると言われています。



# アルツハイマー型認知症

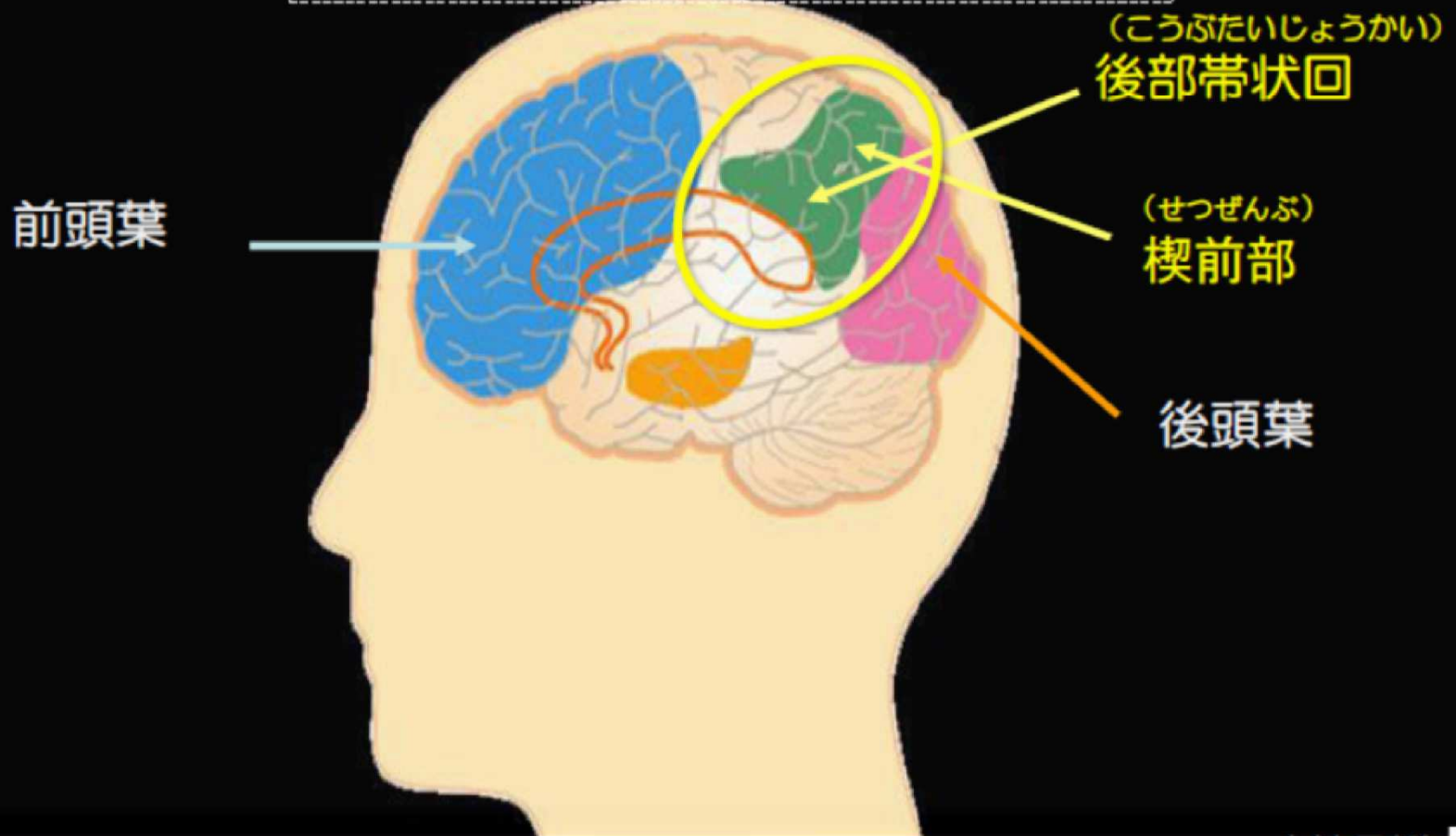
## □ 症状

- ・新しいことを覚えられなくなり、時には出来事自体を忘れてしまいます。 → 「**記憶障害**」
  - ・場所や時間の判断がつかなくなるのも特徴です。 → 「**見当識障害**」
  - ・これらの症状が原因となり、徘徊したり、怒りっぽくなったり、物をとられる妄想がでることなどがありますが、個人差があります。 → 「**周辺症状**」
- 症状は「**もの忘れ**」から始まって、ゆっくり進行していきます。

\* 参考 朝田隆 (筑波大学付属病院 精神科)

# アルツハイマー型認知症

後部帯状回と楔前部の血流低下





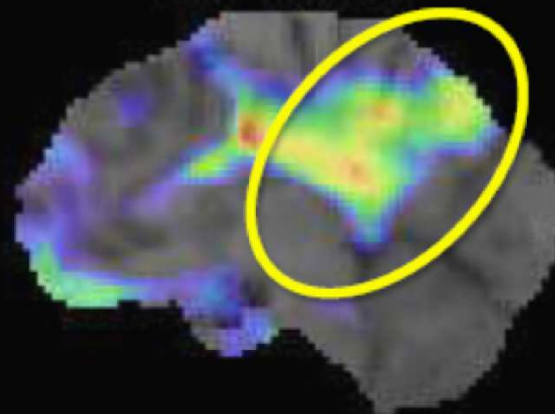


症例① 59y  
MMSE 17.5/30 アルツハイマー型認知症疑いです

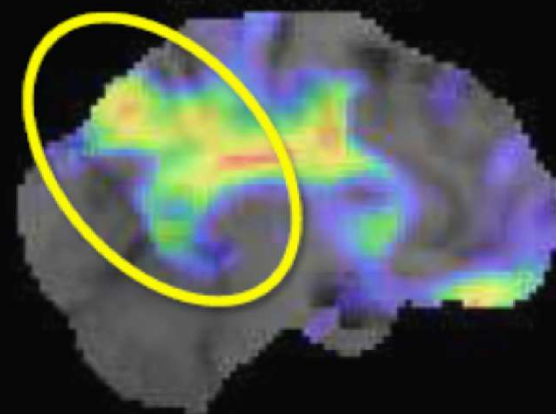
統計画像

\* 血流の少ないところの色が濃く表現されています。

RT.MED



LT.MED



両側前頭葉,側頭葉,頭頂葉および後部帯状回の血流低下を認めます.後頭葉の血流は保たれています.特異的な血流低下ではないですが,ADの可能性がります.



# 脳血管性認知症



## □ 原因

脳の血管がつまる「**脳梗塞**」や、血管が破れる「**脳出血**」などの脳血管障害が起きると、その周辺の脳の働きが低下します。障害が起きた場所が記憶に関する部分だと、認知症の症状が出ます。

\* 参考 朝田隆 (筑波大学付属病院 精神科)

# 脳血管性認知症

## □ 症状

脳血管障害を起こした場所や回数・障害の程度によって、症状が異なります。

認知症の症状以外に、**尿失禁**、**言語障害**、**手足のまひ**などが起きることもあります。軽い脳梗塞をくり返すことが多く、その場合、階段状に進行します。

アルツハイマー型認知症を伴う場合もあります。

\* 参考 朝田隆 (筑波大学附属病院 精神科)



# レビー小体型認知症



## □ 原因

脳の内部に異常なたんぱく質「**レビー小体**」がたまって、神経細胞が障害を受けて起きるようです。

\* 参考 朝田隆 (筑波大学付属病院 精神科)

# レビー小体型認知症

## □ 症状

はっきりした幻視や被害妄想、抑うつ症状が出ます。手足が震える、体の動きが遅くなる、歩幅が小さくなるなどパーキンソン病と似た症状も出ます。

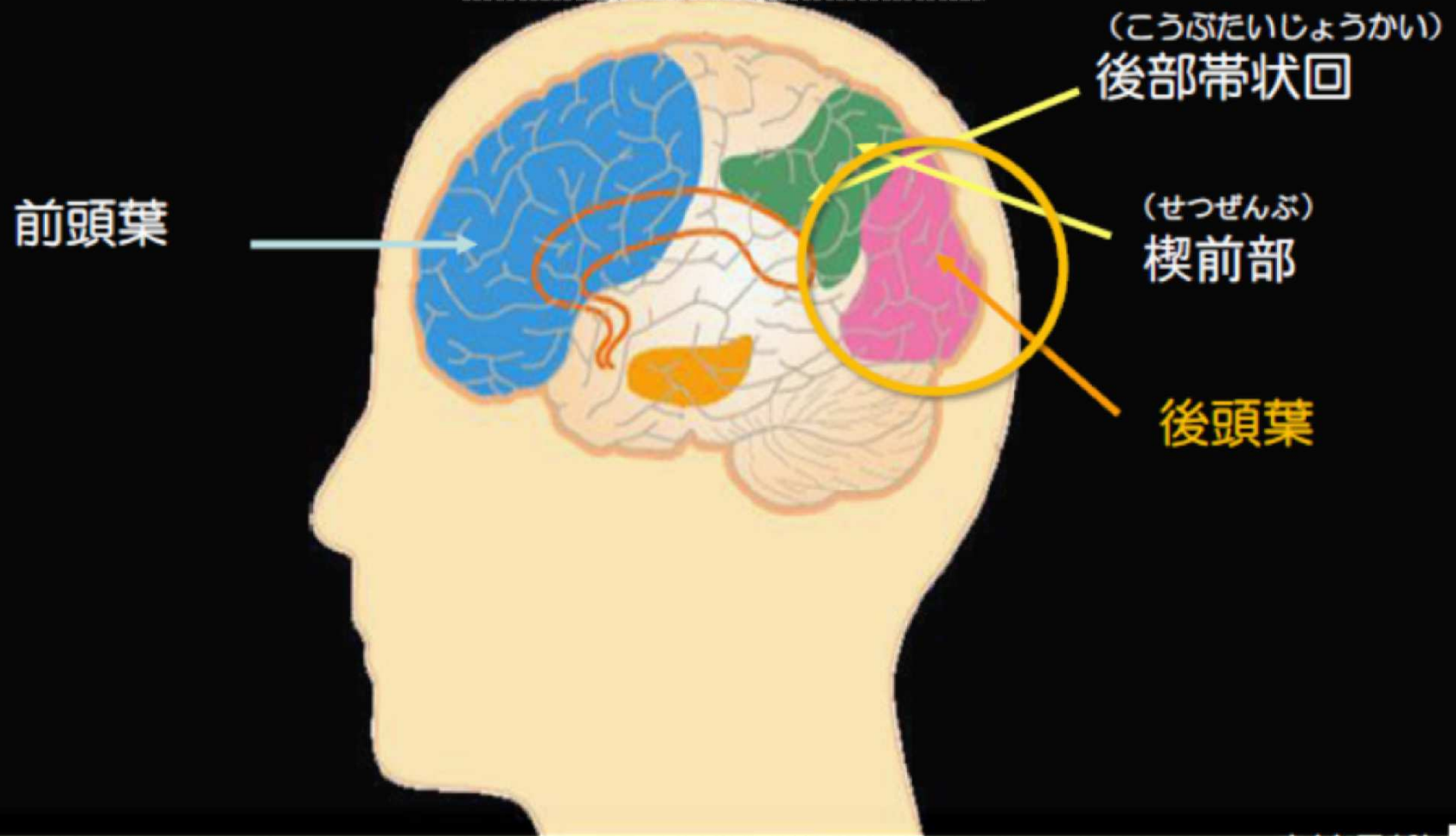
「初期の段階では、これらの症状がすべて出るわけではありません。」その日によって症状の変化が激しいことも特徴です。

\* 参考 朝田隆 (筑波大学付属病院 精神科)



# レビー小体型認知症

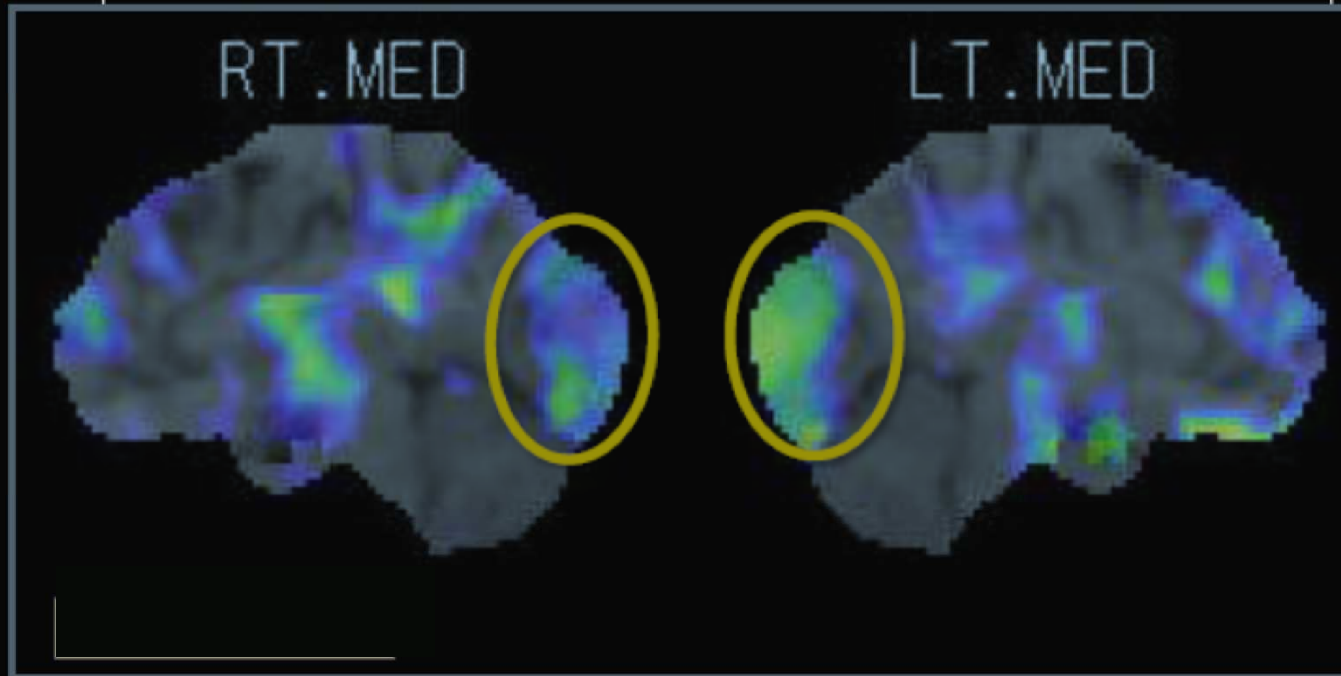
後頭葉の血流低下



症例③ 74y  
短期記憶障害があり、軽度認知機能障害、  
アルツハイマー型認知症、レビー小体型認知症疑い。

統計画像

\*血流の少ないところの色が濃く表現されています。



両側前頭葉、側頭葉および後部帯状回の血流低下を認めます。  
加えて後頭葉にも血流低下がみられます。DLBの可能性がります。



# 前頭側頭型認知症



## □原因

脳の**前頭葉**が縮んで起きます。

\* 参考 朝田隆 (筑波大学付属病院 精神科)

# 前頭側頭型認知症

## □ 症状

初期には、アルツハイマー型認知症のような記憶障害がみられないのが特徴です。

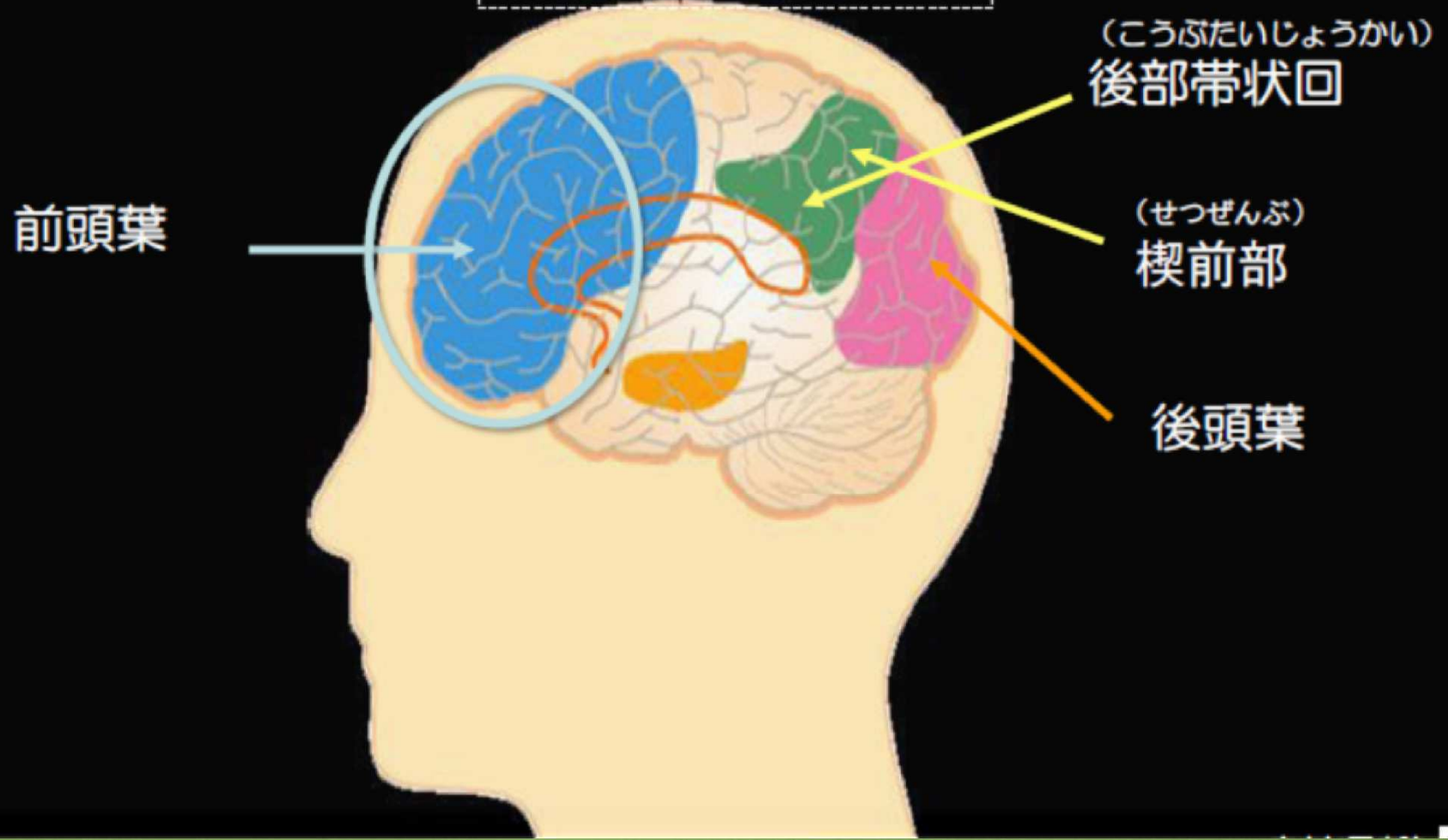
いくつかのタイプがありますが、ピック病が代表的です。社会的なルールを無視するような行動、極端な意欲減退などがみられます。食べ物の好みが変化したり、同じ言葉や行動を繰り返したりします。一緒に生活している人は、まるで別人になったかのように感じるほどです。

\* 参考 朝田隆 (筑波大学付属病院 精神科)



# 前頭側頭型認知症

前頭葉の血流低下

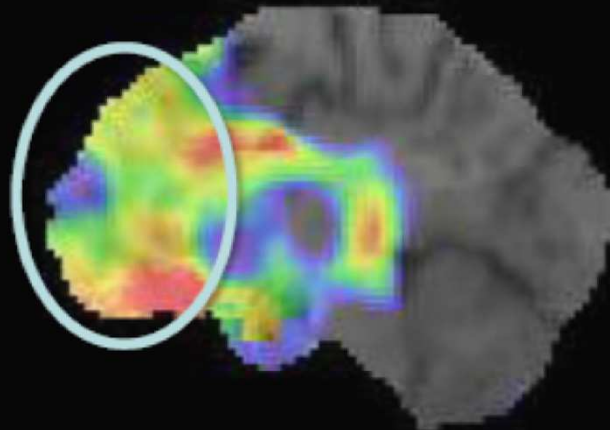


症例⑤ 85y  
記銘力低下と語り数の低下あり  
ADまたはFTDの疑い MMSE 26/30

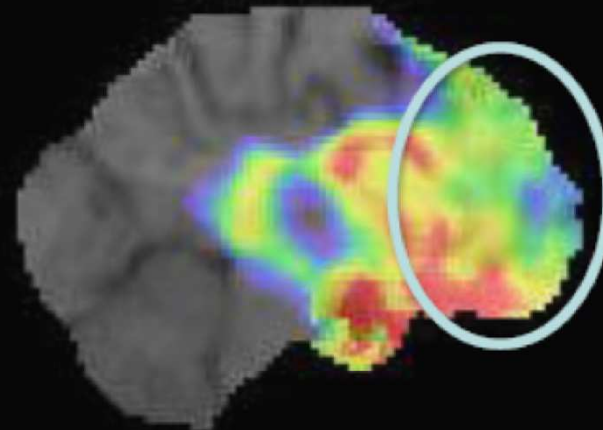
統計画像

\*血流の少ないところの色が濃く表現されています。

RT.MED



LT.MED



両側前頭葉,側頭葉の血流低下を認めます。  
ご指摘のFTDの可能性がります。





認知症予防のための食材の選び方

# 食用オイルで認知症予防



## □ えごま油で認知症予防

どうして、えごま油が認知症に良いとされるのか、それは豊富に含まれる $\alpha$ リノレン酸です。 $\alpha$ -リノレン酸は脳の栄養素。体内で脳の栄養素である**EPA**あるいは**DHA**に変化し、脳に多くの血液を送り血流が良くなるため、脳の神経細胞が活発に動くようになるのです。





□ **【お勧めの摂取方法】**

えごま油は熱に弱いいため、高い熱を加えない料理が理想です。また、脳の神経細胞同士のつながりを強める卵や大豆類など、タンパク質と一緒に摂るとより効果的です。

□ **【1日の摂取量の目安】**

約小さじ**1**杯

# 食品だけでなく食習慣の改善も予防につながります

## 【守ること】

よく咀嚼すること、腹八分目、規則正しい食事時間、こまめな水分摂取

## 【控えること】

早食い、大食い、偏食、濃い味付け、菓子や嗜好飲料などの間食

## 【よく噛むことのメリット】

脳内でヒスタミンという神経伝達物質を増加させます。カロリー摂取量を抑える交感神経に働きかけ、内臓脂肪を燃焼させます



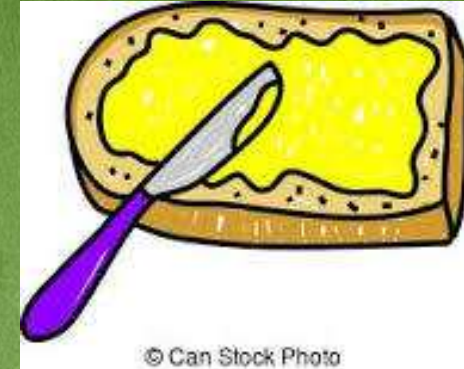
# 認知症予防に効果的な食品成分



□ 野菜や果物

□ 豚肉の赤身、魚、豆、納豆、ナッツ類、  
海藻類、牡蠣、乳製品など

# 認知症予防のために控えた方が良 い食品成分



## □ トランス脂肪酸

中性脂肪やコレステロールを増加させ、肥満や動脈硬化、脳梗塞などを引き起こす原因になります。

## □ トランス脂肪酸を多く含む食品

：マーガリン、ショートニング



# 認知症予防のために控えた方がよい 食品成分

## □ 精製された砂糖（白砂糖）

白砂糖は急激に血糖値を上昇させるため、インスリンが急激に高くなり、過度のインスリンは脳やすい臓を傷つけます。これが続くと認知症や糖尿病につながる恐れがあります。白砂糖を多く含む食品：菓子類、清涼飲料水などです。

# 認知症介護10カ条

1. 【コミュニケーション】語らせて微笑みうなずきなじみ感
2. 【食事】工夫してゆっくり食べさせ満足感
3. 【排泄】排泄は早めに声かけトイレット
4. 【入浴】機嫌みて誘うお風呂でさっぱりと
5. 【身だしなみ】身だしなみ忘れぬ気配り張り生まれ
6. 【活動】できること見つけて活かす生きがい作り
7. 【睡眠】日中を楽しく過ごさせ夜安眠
8. 【精神症状】妄想は話を合わせて安心感
9. 【問題行動】叱らずに受け止め防ぐ問題行動
10. 【自尊心】自尊心支える介護で生き生きと



# take-home message



- ❑ MCIとは？
  - ❑ 軽度認知障害
- ❑ MCI人口は、**65**歳以上の何人に**1**人？
  - ❑ **4**人に**1**人
- ❑ MCIは、認知症を発症しないままですらわれることもありますか？
  - ❑ あります。生活習慣を見なおし、（食習慣、運動習慣、対人接触、知的行動習慣、睡眠習慣）鍛錬することで防げます。

ご清聴ありがとうございました



※参考 認知症ネット