

2023年3月19日

カルタックスおおむた・集会室

認知症にやさしい図書館プロジェクト

俳句・川柳・短歌で学ぶ認知症

認知症学会専門医・福岡県認知症サポート医

藤井 直樹

# 本日の話の内容

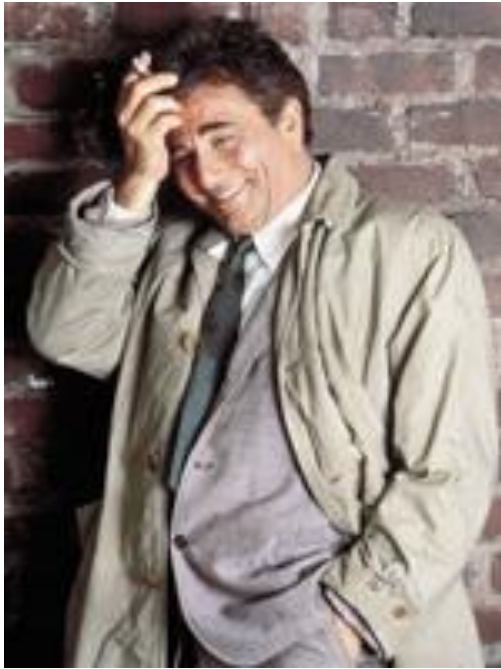
様々な俳句や川柳や短歌を交えながら、

- ・ 認知症の症状
- ・ 認知症の人との付き合い方
- ・ 認知症の終末期
- ・ 加齢と認知症の関係
- ・ 認知症の新しい治療薬

について、スライドを使いながら話を進めてゆきます。

時間の余裕があれば、「認知症の予防」についてもふれます。

# 認知症は、だれにでもおこりうる 身近なものです



刑事コロンボ  
ピーター・フォーク  
アルツハイマー病  
享年83



女優  
南田 洋子  
アルツハイマー病  
享年76



女優  
朝丘 雪路  
アルツハイマー病  
享年82

# 認知症は、だれにでもおこりうる 身近なものです



レーガン元米大統領  
1992年 アルツハイマー  
病発症  
2004年 死亡（93歳）

サッチャー元英首相  
2000年 認知症発症  
2013年 死亡（87歳）

シラク元仏大統領  
2011年 アルツハイマー  
病と公表  
2019年 死亡（89歳）

アルツハイマーの罹病期間：  
12年

「血管性認知症」  
罹病期間：13年

アルツハイマーの罹病期間：  
8年以上

# 認知症高齢者の年齢別頻度

60歳	・ ・ ・	1%
65歳	・ ・ ・	2%
70歳	・ ・ ・	4%
75歳	・ ・ ・	8%
80歳	・ ・ ・	16%
85歳	・ ・ ・	30~40%
90歳	・ ・ ・	50~60%

高齢になるほど認知症の頻度は増加する。

**認知症は特別な病気ではありません。**

**(長生きをせざるをえない現代)**

**長く生きれば誰でも**

**認知症になりうるのです。**

# 認知症 とは

大脳が担う **認知機能に障害**が生じ、

そのために

**日常生活に支障**をきたす状態

# 大脳の働き（認知機能）



買物、金銭管理  
服薬管理  
交通機関の利用  
電化製品の使用  
電話の使用  
料理、  
食事、排泄  
入浴、着替え

認知機能の障害



生活機能の障害



# 認知症をおこす病気のうち 頻度の高いもの（四大疾患）

頻 度

- ・ アルツハイマー病 ・ ・ ・ ・ ・ 60%
- ・ レビー小体型認知症 ・ ・ ・ ・ ・ 10%
- ・ 血管性認知症 ・ ・ ・ ・ ・ 10%
- ・ 前頭側頭型認知症 ・ ・ ・ ・ ・ 5%

# 認知症の症状

# 認知症症状 1.

## 記憶障害（もの忘れ）



**同じことを何度も尋ねる、言う。**

**置き忘れやしまい忘れが多い。**

**探し物が多い。**

**（火をつけたのを忘れて）**

**鍋焦がしを繰り返す。**

# 生理的な「もの忘れ」と 病的な「もの忘れ」との違い

生理的なもの忘れ (生理的健忘)	病的なもの忘れ (認知症)
ど忘れ: 軽度	重度
し忘れ: 軽度	重度
体験の一部を忘れる ヒントで思い出す 後で思い出す	体験全体を忘れる ヒントでも思い出さない 後でも思い出さない
生活に支障なし	生活に支障あり

## 認知症の症状 2.

# 見当識障害



**時間・場所・人物の感覚が  
分からなくなる。**

**まず、時間の見当識障害**

**→場所の見当識障害**

**→人物の見当識障害 と進む。**

## 認知症の症状 3.

# 言語障害（失語）



**会話中、該当する言葉が出てこない。**

**物の名前がどうしても出てこない。**

**発話が困難。**

**話を正しく理解できない。**

## 認知症の症状 4.

# 遂行（実行）機能障害



**慣れた一連の作業(料理、釣りなどの趣味等)が難しくなる。**

**服薬管理や金銭管理ができなくなる。**

**仕事や家事の能力が低下する。**

# 認知症の症状 5.

## 視空間認知障害



- 洗濯物がうまくたためない。**
- 布団を布団カバーに収めることができない。**
- 車庫入れがうまくできない。**
- 車の運転で道順が分からない。**
- 家の中でもトイレの場所が分からない。**



# 認知症の症状 6.

## 失行

失行とは、運動機能（筋力等）に異常がないにもかかわらず、目的とする行為ができないこと



**洗濯器や電子レンジなど  
使い慣れた電化製品の  
操作が分からない。  
服をうまく着られない。**

## 行動障害

**他人を顧みない、わが道を行く行動。**

**待てない、我慢できない。**

**反社会的なことを平気でする。**

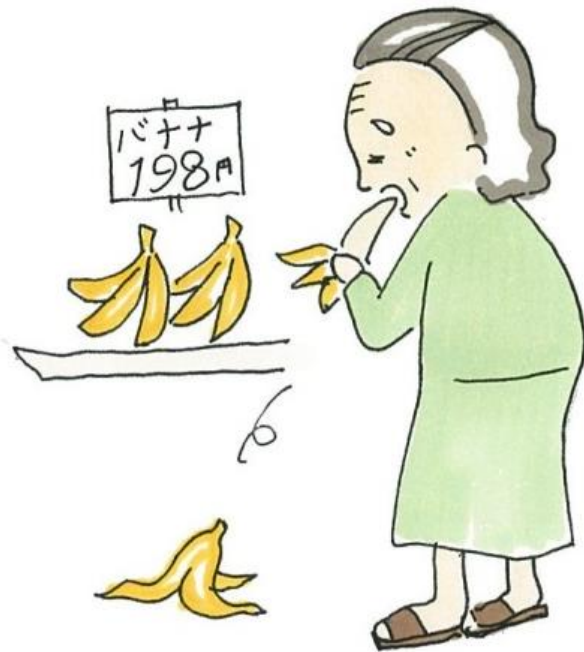
**(脱抑制的行動)**

**毎日決まった時刻に決まった行動をする**

**(常同行動、時刻表的行動、強迫的行動)。**

**無気力、興味・関心の低下。**

**食行動の変化 (甘いものばかり食べる)**



# 認知症の症状 8.

## 注意障害



**話の理解が悪い。**

**話に集中できない。**

**話の内容に一貫性がない。**

**受け答えがちぐはぐ。**

**作業を長く続けられない。**

**テレビの音があると会話を聞き取れない。**

## 認知症の症状 9.

# 徘徊 (突然いなくなる)



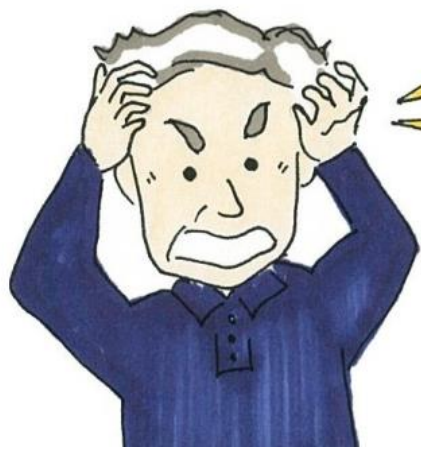
目的なし（のようにみえる）に  
歩くこと。

出口を探す。

繰り返し家を出ようと試みる。

など

## 攻撃性（暴言・暴力）



大声で叫ぶ、罵る、かんしゃくをおこすなどの暴言。

叩く、押す、ひっかく、噛むなどの暴力行為。

# 認知症の症状 11.

## 不穏・興奮



**不穏**：落ち着かない状態。

**興奮**：気持ちの高ぶりを

抑えられない状態。

## 認知症の症状 1 2.

### 焦 燥



不平を言う。

無視する。

物を隠す。

部屋の中を行ったり来たりする。

## 認知症の症状 13.

# 不安



将来の行事や約束について必要以上に  
繰り返し尋ねる。

一人で取り残される恐怖の為に一人に  
しないでくれと繰り返し頼む。

介護者の後をつきまとう。



## うつ症状



**精神症状**（気分の落ち込み、  
喜びの欠如、喪失感など）

と

**身体症状**（食欲低下、不眠、  
慢性頭痛など）がある

## 認知症の症状 15.

# 無為・無関心（アパシー）

日常の活動や身の回りのことに興味をなくし、  
さまざまな事柄への関わり合いを失う。



無気力で自発性が低下している点はうつ症状と  
共通するが、悲壮感を伴っていない点また本人は  
苦痛とは感じていない点がかうつ症状と異なる。

（うつ症状の人は苦痛を感じ、自責的となる）

うつと異なり、身体症状を伴わない。

# 認知症の症状 16.

## 幻覚



幻視が多い。

「錯視」

まれに幻聴もある。

「幻の同居人」：現実にはいない人を家の中でみる。

# 妄想



- **もの盗られ妄想**
- **人物誤認妄想**
  - ・ **カプグラ症候群（にせものの症候群）**：  
配偶者や子など自分の身近な人物が他人と入れ替わってしまった替え玉であると誤認する
  - ・ **テレビ徴候**：TV画面の映像を実在のものと誤認する
  - ・ **鏡徴候**：鏡に映った自分を他人と認識する
- **嫉妬妄想**：配偶者が性的な不義をはたらいていると思いつむ
- **見捨てられ妄想**
- **迫害妄想**

## 認知症の症状 18.

# 性的逸脱行為



**介護者の身体を触る。**

**自分の性器を見せびらかす。**

**卑猥なことを言う。**

# これまでの誤った認知症観

- 世の中には認知症に対する**偏見**があり、  
認知症の人は『**何も分からなくなり、介護を  
受ける大変な人だ**』と思われる。
- それは、これまでの認知症についての情報が、  
**重度になった人のものばかり**であったから。

**認知症の人と  
どうつきあうか？**

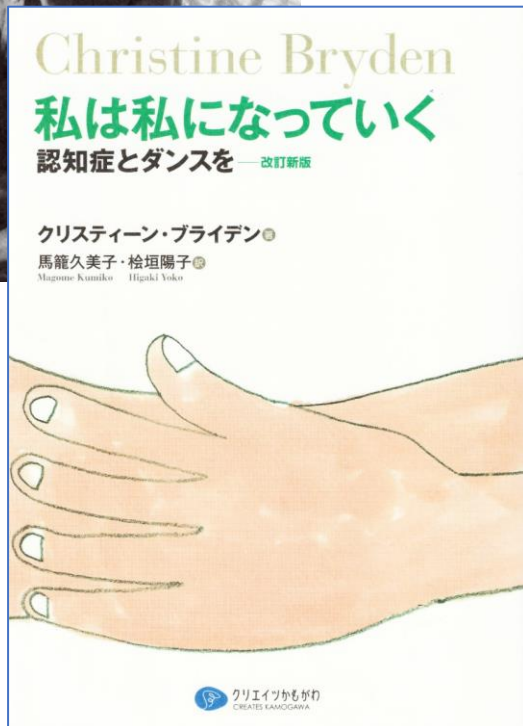
**まず、認知症の人の**

**思いを知ろう**

**(当事者の発言から)**



# 認知症当事者の発言：「認知症を生きる不安」



この病気の根底にはつねに

**不安感**がある。何かしなければ

ならないことがあるのに、それ

が何なのか思い出せない。何か

大変なことをしでかしそうに

思える。

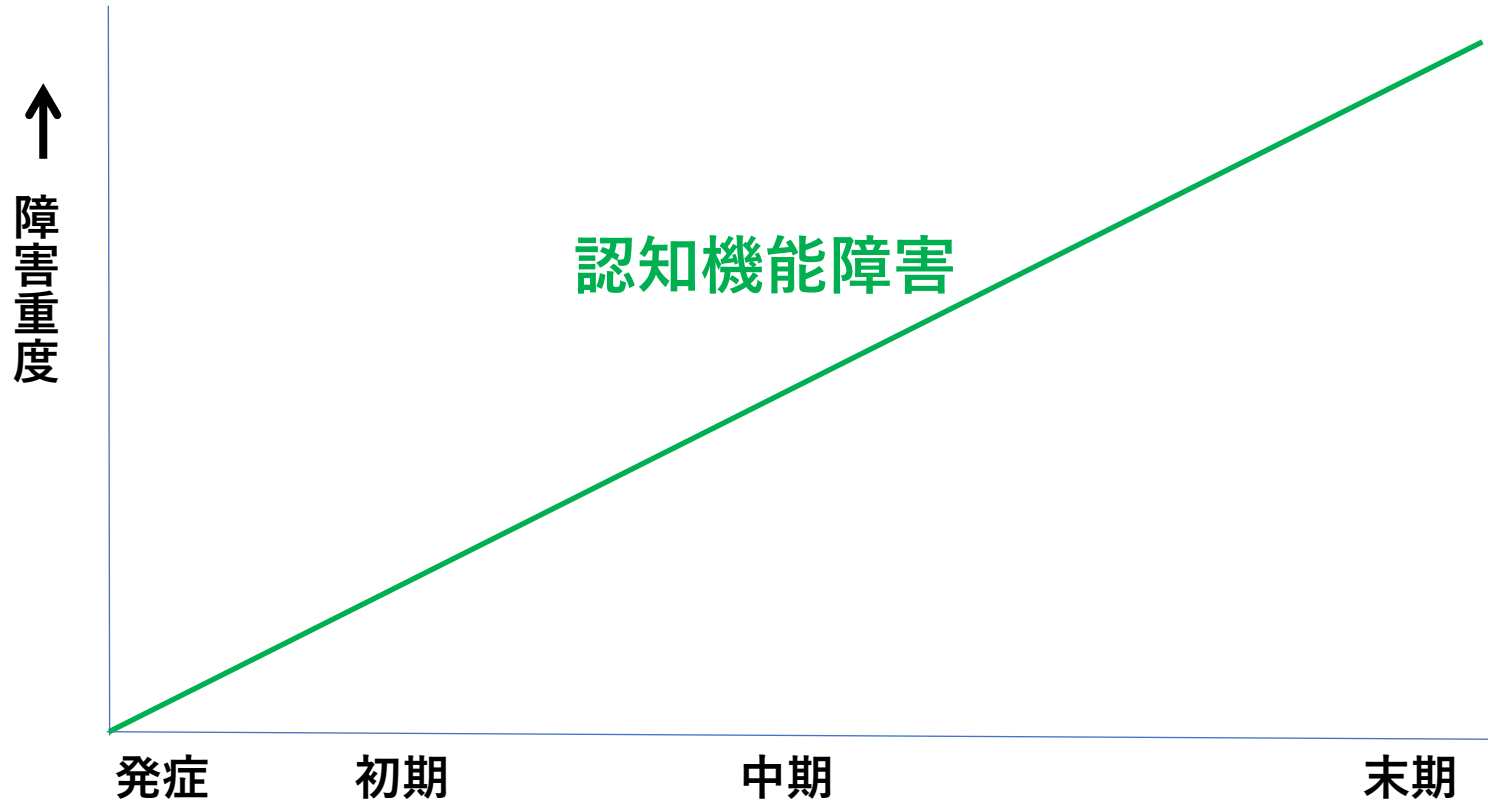
クリスティーン・ブライデン著『私は私になっていく』改訂新版

# 認知症当事者の発言 「感情は保たれている」

「認知的自己は仮面のようなもので、その底に感情的自己がある。それは保たれています。」

「私たちの記憶に残るのは何を言ったかではなく、いい方です。感情は分かります。」

# アルツハイマー病の経過



判断力



感情



# 認知症当事者からお願いしたいこと

(丹野智文著 『笑顔で生きる』より)

- **認知症**になると何もわからないのではなく、ものおぼえがわるいこと以外、**考えることも感じることも変わらない**のです。
- 私たちは認知症だからといって特別扱いされたくありません。**普通に接して**ほしいのです。そして、本当に困った時だけ助けてほしいのです。
- 認知症になってもなにか**役割**があるはずです。役割が見つかれば、そこにいることが楽しくなるはずです。

# 認知症の人が望むこと

クリスティーン・ブライデン  
『私は私になっていく 認知症とダンスを』より

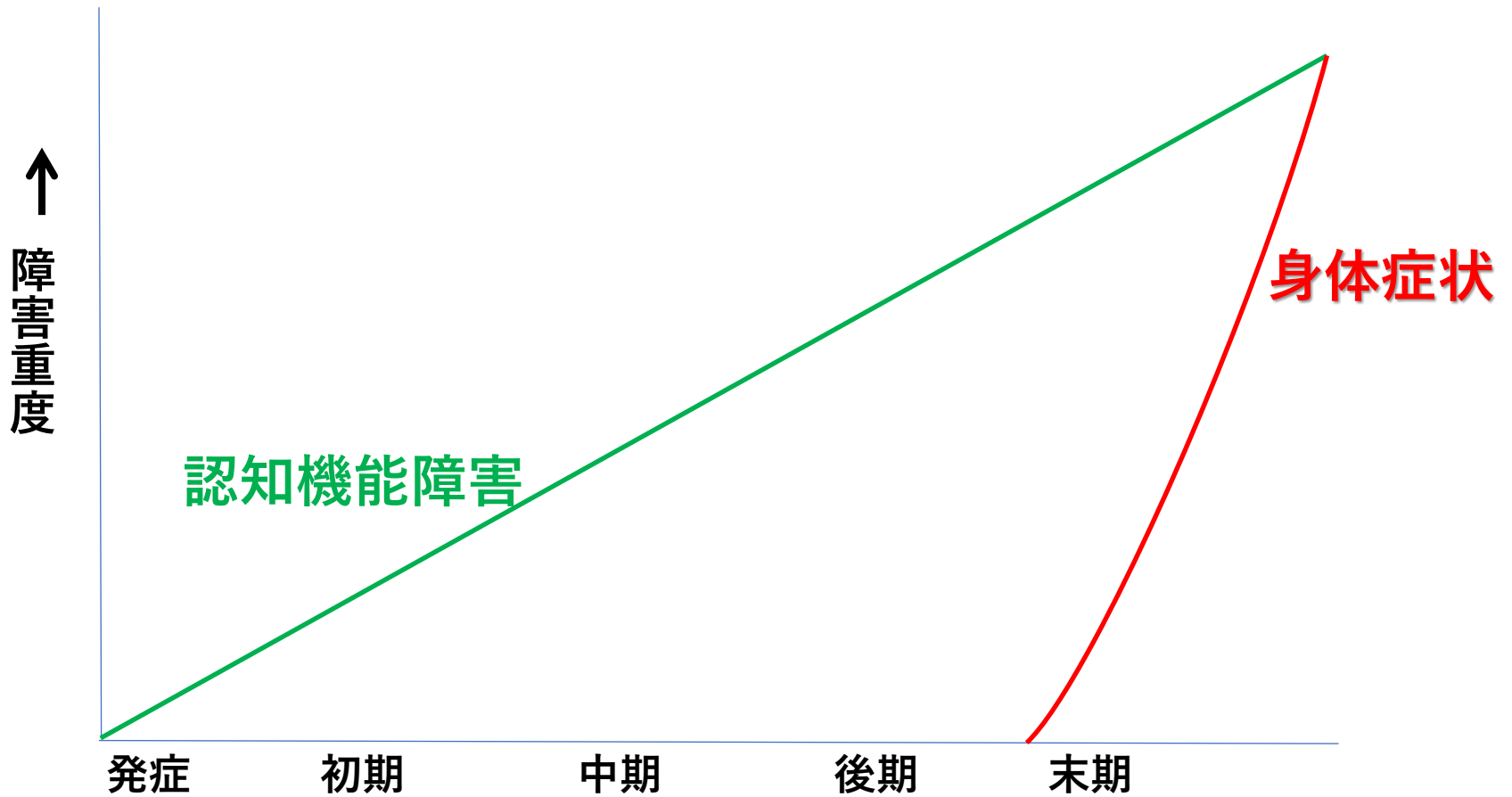
- 自分の話を聞いてくれること
- 何をしてほしいか尋ねてくれること

# 認知症の方への対応

## 【認知症初期～中期】

- ・認知症になるといきなり「何も分からなくなり、何もできなくなる」というわけではありません
- ・心のうちに絶えず不安を抱えています
- ・話を聴いてあげてください
- ・役割をみつけてあげてください  
(してもらったら褒めてください)

# アルツハイマー病の経過



# 認知症

- 認知症の患者さんの3分の2は**アルツハイマー病**  
または**レビー小体型認知症**
- いずれも進行性の経過をとり、  
末期は無動・無言の寝たきり状態となる
- 最終末期は食事摂取が困難となり、**死に至る**
- 全経過：**アルツハイマー病** 10～15年  
**レビー小体型認知症** 4～8年



# 日本人の死因の順位 (2020年)

	死 因	頻 度
1 位	悪性新生物	27.6%
2 位	心疾患	15.0%
3 位	老衰	9.6%
4 位	脳血管疾患	7.5%
5 位	肺炎	5.7%
6 位	誤嚥性肺炎	3.1%
7 位	不慮の事故	2.8%
8 位	腎不全	2.0%
9 位	アルツハイマー病	1.5%
10 位	血管性等の認知症	1.5%

# 認知症の終末期

- ◆ 認知症の終末期では、その他の疾患と比較して、全般的に安らかで、苦痛は少ないケースが多い。
- ◆ 認知症も 最終末期の経過は、延命処置をしなければ「老衰」と同じ。
- ◆ 認知症の人の看取りをする施設は増えてきている。



# 認知症の母・朝丘雪路を看取つて

「ママは最後まで女優だった」  
長女が明かす家族三人の日々

真由子<sup>まゆこ</sup>  
女優



文藝春秋 2018年7月号

朝はいつもの様子でしたが、しばらくして声をかけると反応がなかった。

(中略)

母はおとぎ話の「眠れる森の美女」のように目を覚ますことなく眠ったまま、夕方に静かに息をひきとりました。

自宅で家族に看取られたのは理想的な最期だったのかもしれない。

# アルツハイマー病・老衰 で迎える

## 「自然な死」には痛みがない

- 終末期に食べられなくなる
- ↓
- 飢餓状態
- ↓
- 脳内にβエンドルフィン（麻薬用物質）が出る
- ↓
- 痛み・苦しみを感じない

絶飲食により、ヒトは2～3週間で絶命する。

# アルツハイマー病 と 老衰 の最期

自然の経過に任せれば・・・

- ・ 安らかに眠るように逝く。
- ・ 苦痛なく、死を迎えられるように、  
人間はできている。

医療が介入する（延命治療）と、自然な死を妨げる。

## ここまでのまとめ

- ◆ 長生きをすれば、だれでも認知症になりうる。  
認知症は特別な病気ではありません。
- ◆ 認知症の人の話を聞こう。  
何をしてほしいのか聞こう。  
どんな事（役割）をやりたいのか聞こう。
- ◆ 認知症は死に至る病です。  
最期に無用な延命処置をしなければ  
穏やかに死ねます。

# 加齢と認知症

**加齢に伴い認知症が  
なぜ増えるのか？**



# 加齢に伴い認知症が なぜ増えるのか？

理由①：加齢に伴い  
細胞内に老廃物がたまったり、  
タンパク質が劣化する、  
ことにより神経細胞が死ぬ

# ヒトの細胞

種類：200種類以上、 数：37兆個

## 細胞の寿命

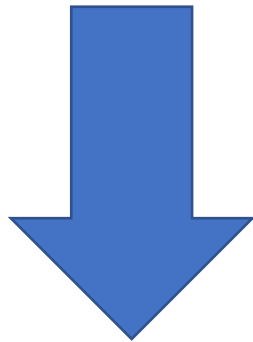
- ・ 消化器上皮細胞 . . . . . 24時間
  - ・ 白血球（好中球） . . . . . 数日
  - ・ 皮膚細胞 . . . . . 1ヶ月
  - ・ 赤血球 . . . . . 4ヶ月
  - ・ 肝細胞 . . . . . 5ヶ月
  - ・ 骨細胞 . . . . . 10年
- } 再生する

- ・ 神経細胞
  - ・ 心筋細胞
- } . . . . . 再生しない（例外あり）

# 加 齢 に よ り

## 肝細胞・皮膚細胞など

- ・細胞内の遺伝子変異が急上昇する、
- ・ガンを防ぐ免疫細胞の機能が低下する、



**ガ ン**

## 神経細胞・心筋細胞

細胞内に老廃物がたまったり、タンパク質が劣化する、ことにより細胞が死ぬ



**認知症・心不全**

加齢（老化）の最後はガンと認知症・心不全

加齢に伴い認知症が  
なぜ増えるのか？

理由②：ヒトが本来の寿命より  
長生きするようになった

# 日本人の平均寿命

縄文時代 13～15歳 (骨や歯からの推定)

弥生時代 20歳

平安時代 31歳

鎌倉、室町時代 20代 (天災、いくさのため)

江戸時代 38歳

明治時代 40～50歳

2021年 男性 81.5歳 女性 87.6歳

# ヒトの本来の寿命 1.

小林武彦先生

(東京大学分子細胞生物学研究所教授)

生物はなぜ死ぬのか  
小林武彦



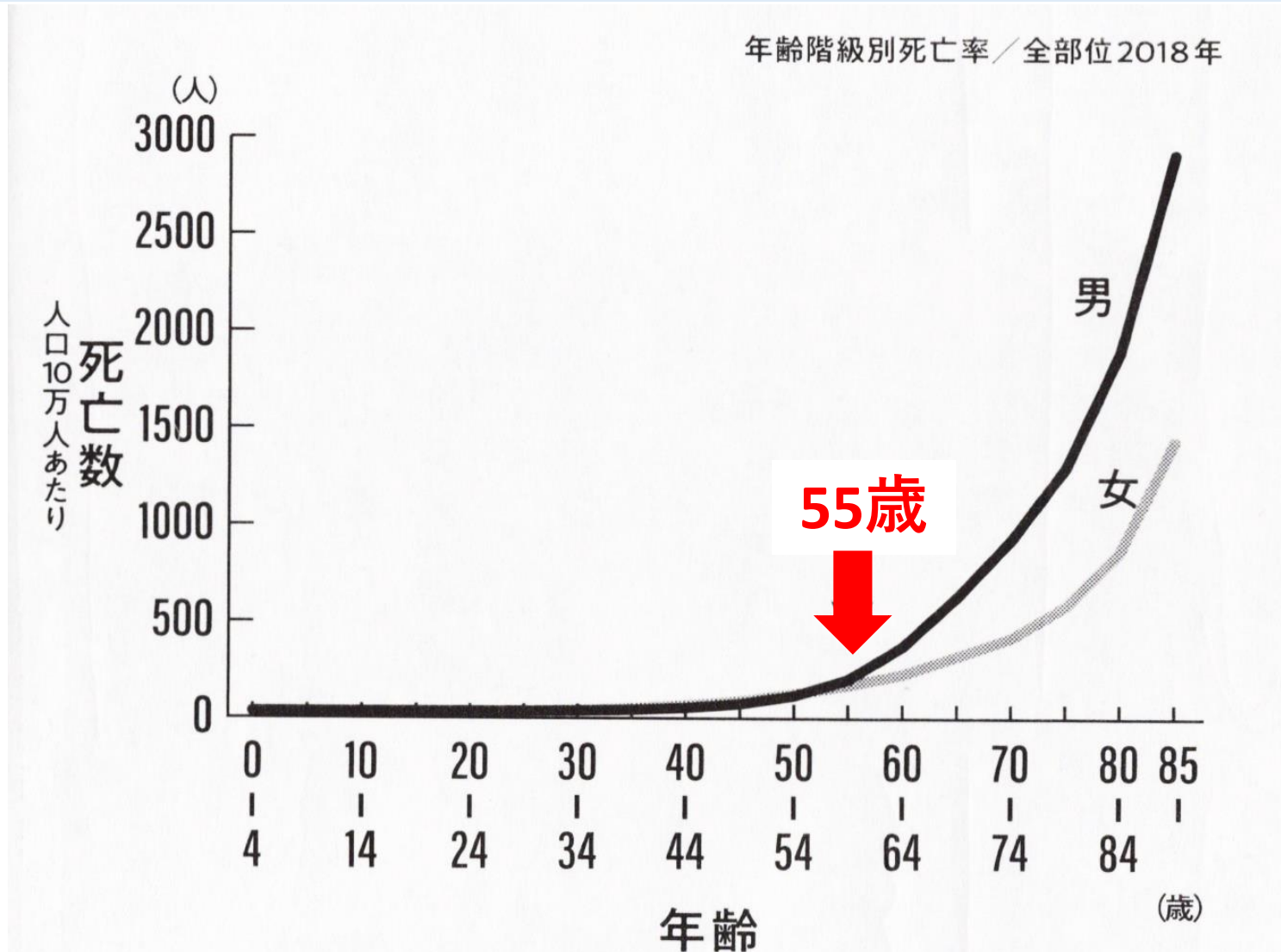
講談社現代新書  
2615

「遺伝学的に定められたヒトの本来の  
寿命は、**55歳**程度」

その理由：

- ・ この年齢あたりから、がんで死ぬ人の数が急増する
- ・ ヒトと同じ霊長類で、ゲノム（遺伝情報）が1%しか変わらないチンパンジーやゴリラの寿命が60歳を越えない

# 年齢によるがんの死亡率



がんによる死亡率が55歳くらいから急上昇する

# ヒトの本来の寿命 2.

本川達雄先生

(東京工業大学名誉教授)

「15億回心臓が打つと哺乳類は寿命」

→ ヒトの生物としての寿命は **41.5 歳**

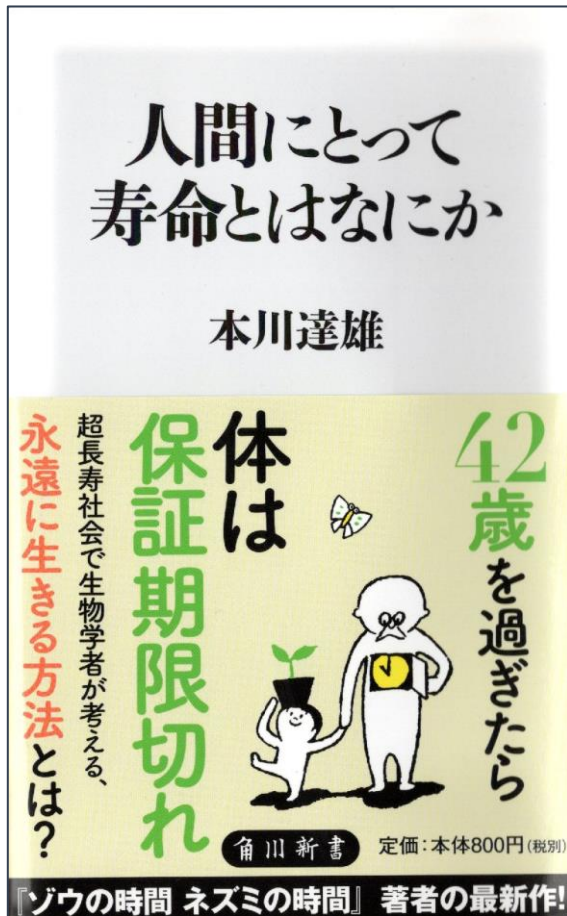
ヒトの50歳以降は “**保証期限切れ**”

日本人が平均寿命が80歳を超したのは：

- ・ 医療の進歩（抗生物質、癌治療等）
- ・ 衛生環境の改善（上下水道等）
- ・ 食糧増産
- ・ 冷暖房と冷蔵庫  
のおかげ。

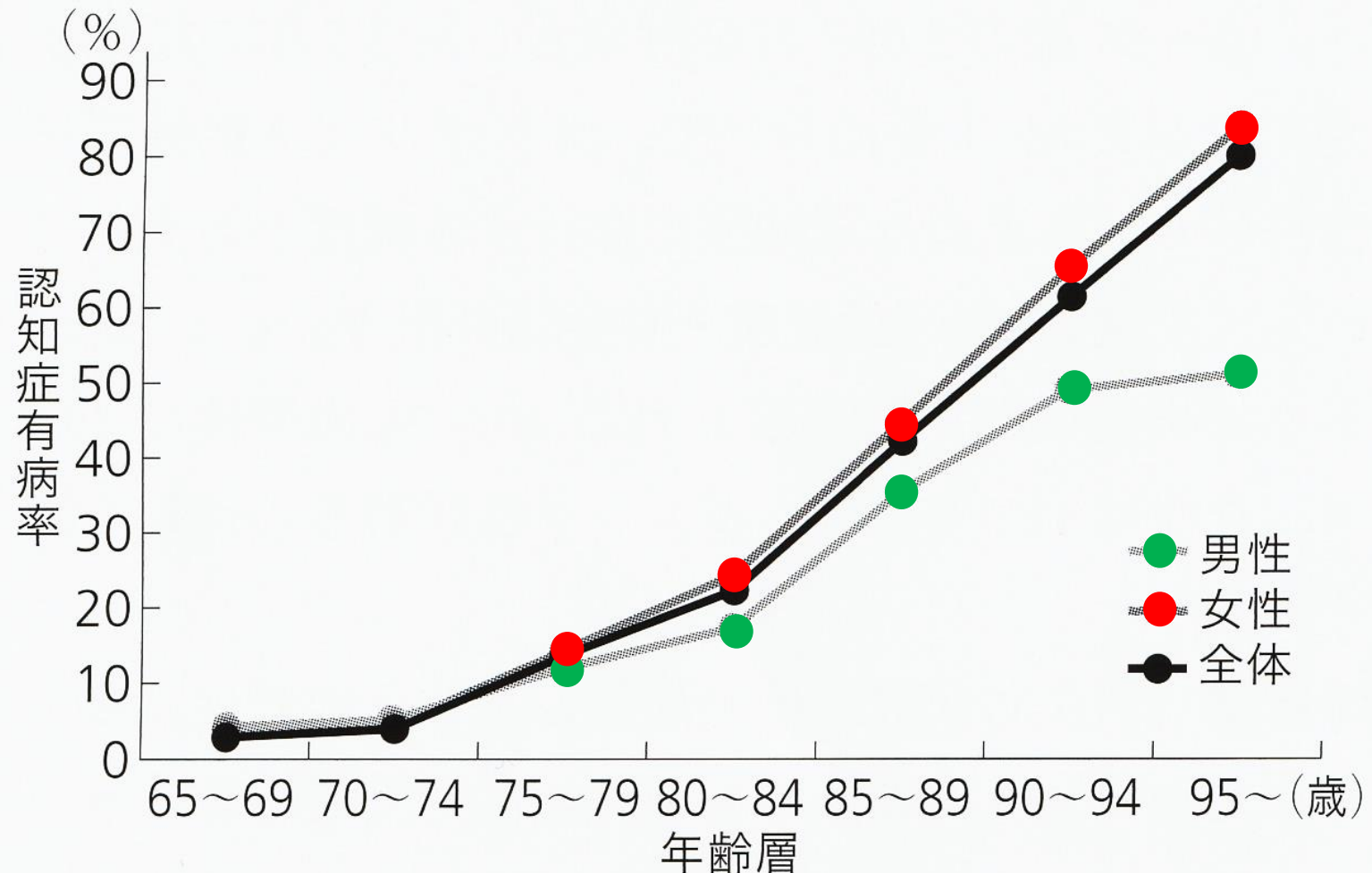
今の長寿は技術により作り出されたもの：

「**人工生命体**」である。





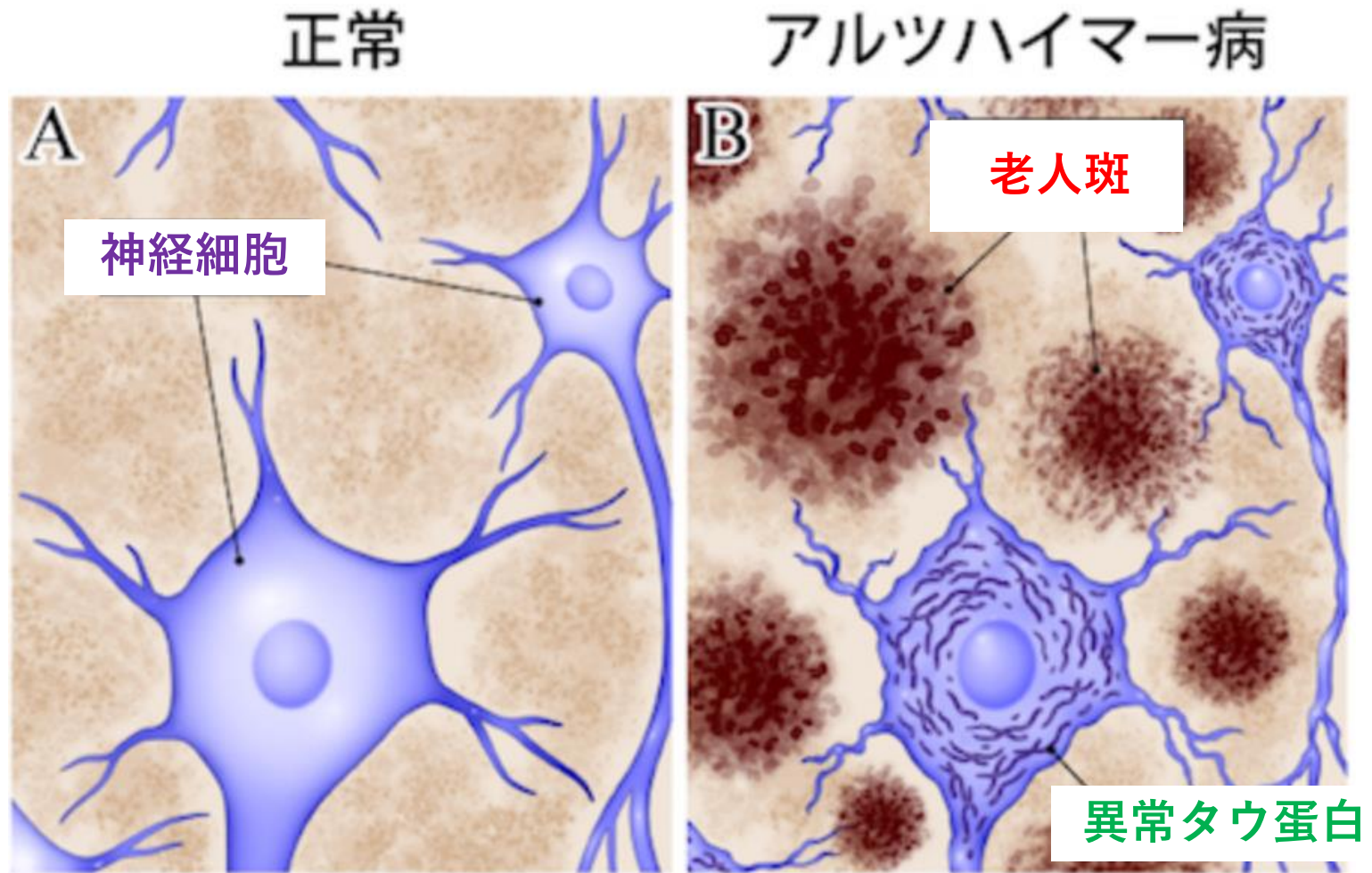
# 年齢階層別の推定認知症有病率



加齢に伴い認知症は増加する

# 認知症の治療薬

# アルツハイマー病の脳で起こっていること 1.



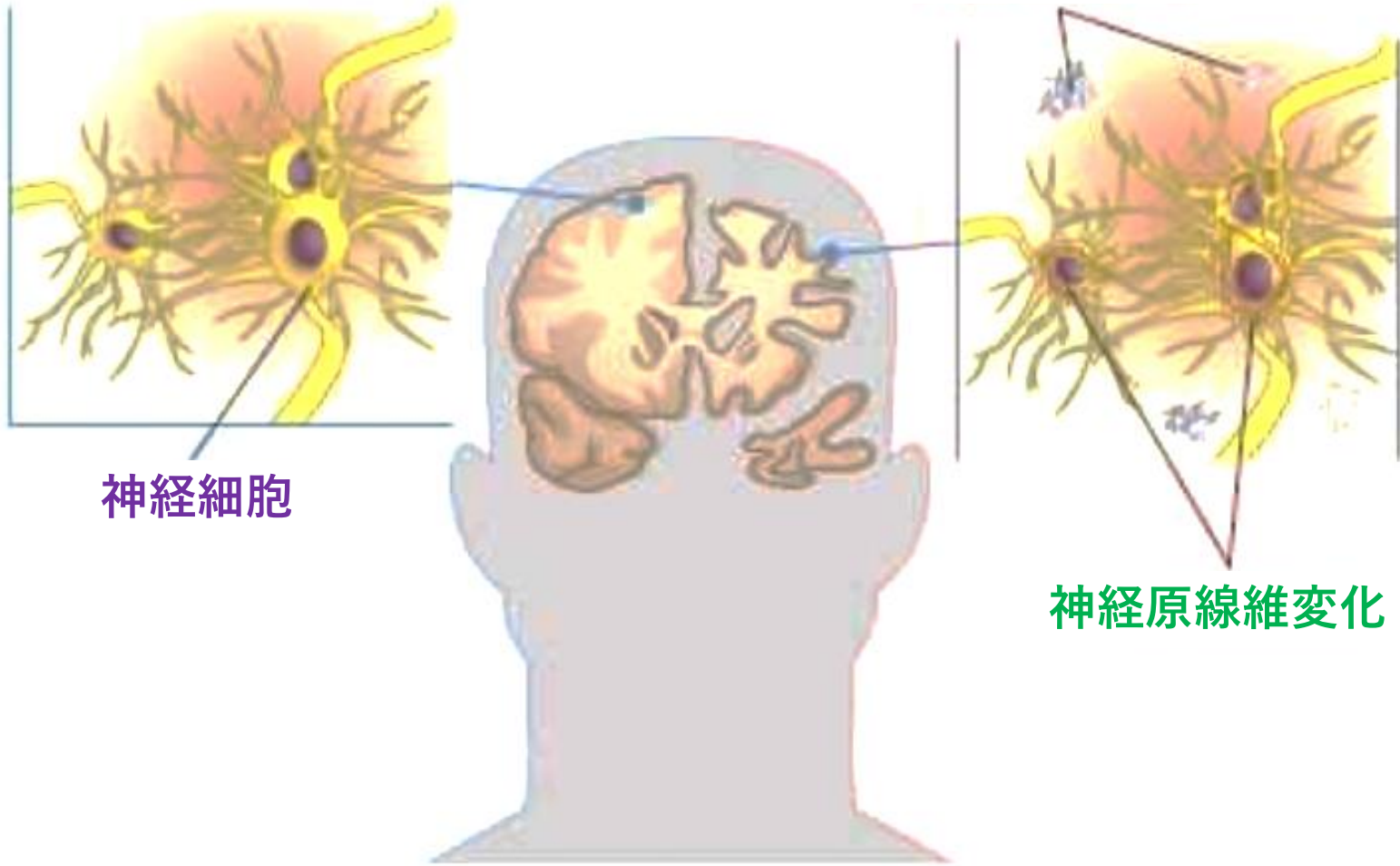
- ①  $\beta$ -アミロイドからなる**老人斑**が形成される
- ② 神経細胞の中に**異常なタウ蛋白**がたまる (神経原線維変化)

# アルツハイマー病の脳で起こっていること 2.

正 常

アルツハイマー病

老人斑

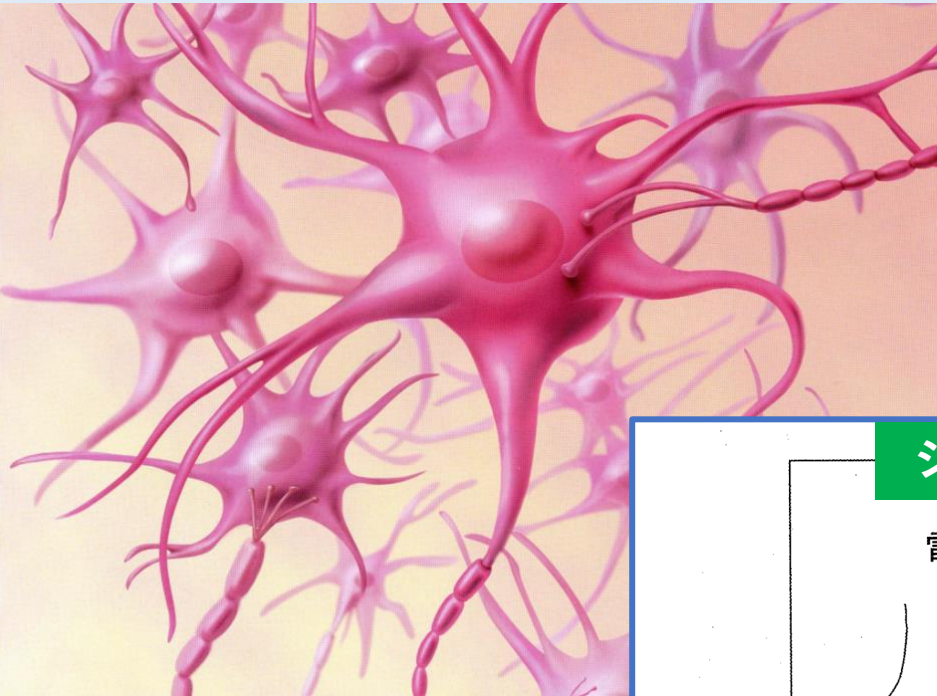


神経細胞

神経原線維変化

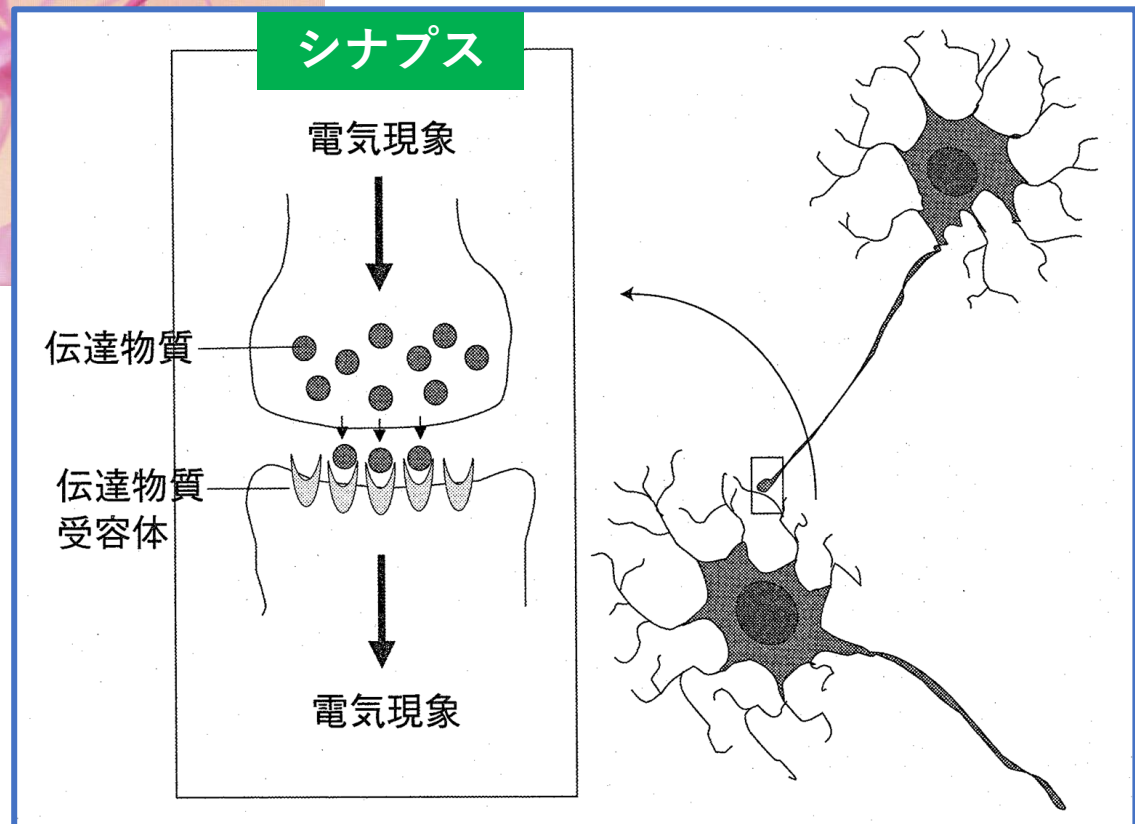
③ 神経細胞が死んでゆきその数が減る → 脳が萎縮する

# 現在の抗認知症薬



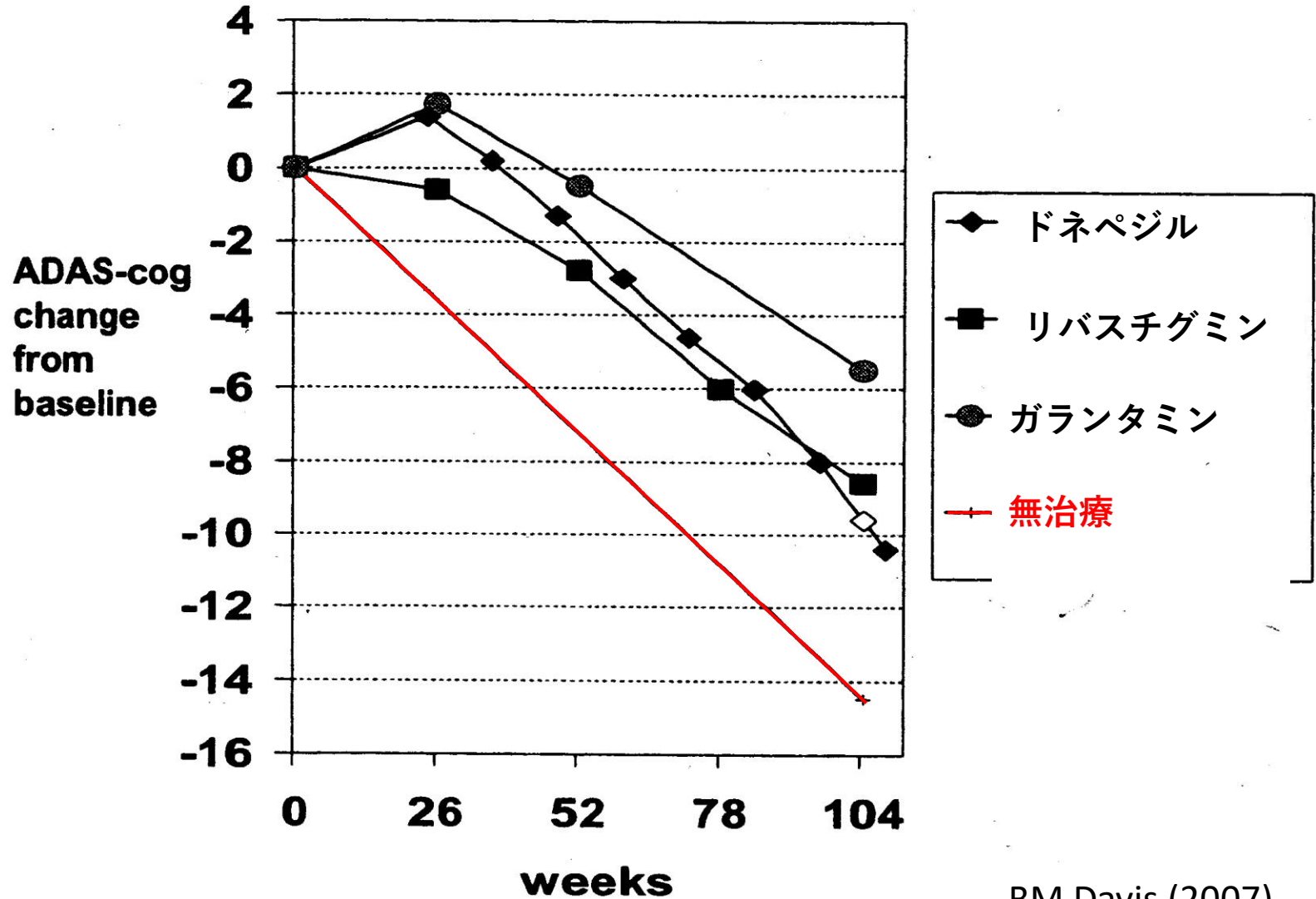
残っている神経細胞の  
シナプスに作用し、  
細胞間の連絡を賦活する。

認知症の症状の  
進行を抑え、  
症状を緩和する  
作用を持つ。



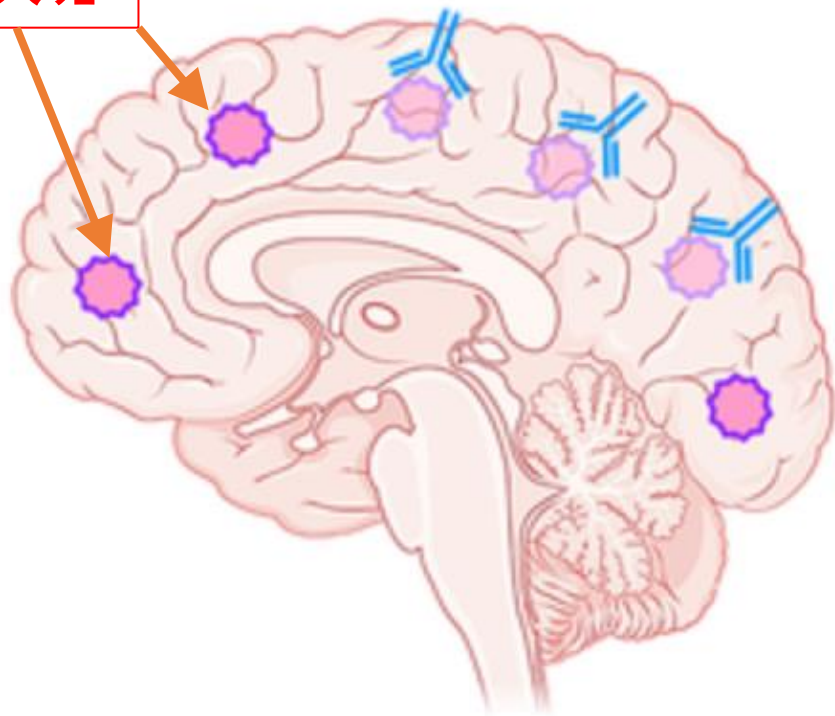
# 抗認知症薬の長期投与経過

↓  
認知症の悪化



# アルツハイマー病の新薬 (抗体療法)

老人斑



アデュカヌマブ  
(Aducanumab)



“抗アミロイドβ抗体”



脳の中に溜まった  
**老人斑**を取り除く

2020/7

アデユカヌマブをアメリカ食品  
医薬品局（FDA）へ承認申請



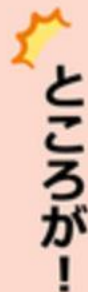
2020/11

FDA諮問委員会は  
アデユカヌマブの承認を  
支持しないことを表明



2021/6

FDAはアデユカヌマブを  
アルツハイマー病型認知症の  
新薬として**条件付き承認**を発表



現在

臨床試験が継続中



### アデユカヌマブ臨床試験の結果への懸念点

- ・ 臨床試験の計画が途中で変更されたこと
- ・ 認知機能の改善効果が小さいこと



専門家

### 日本では……

2020年12月  
厚生労働省へ承認申請

2021年12月  
承認見送り、継続審議





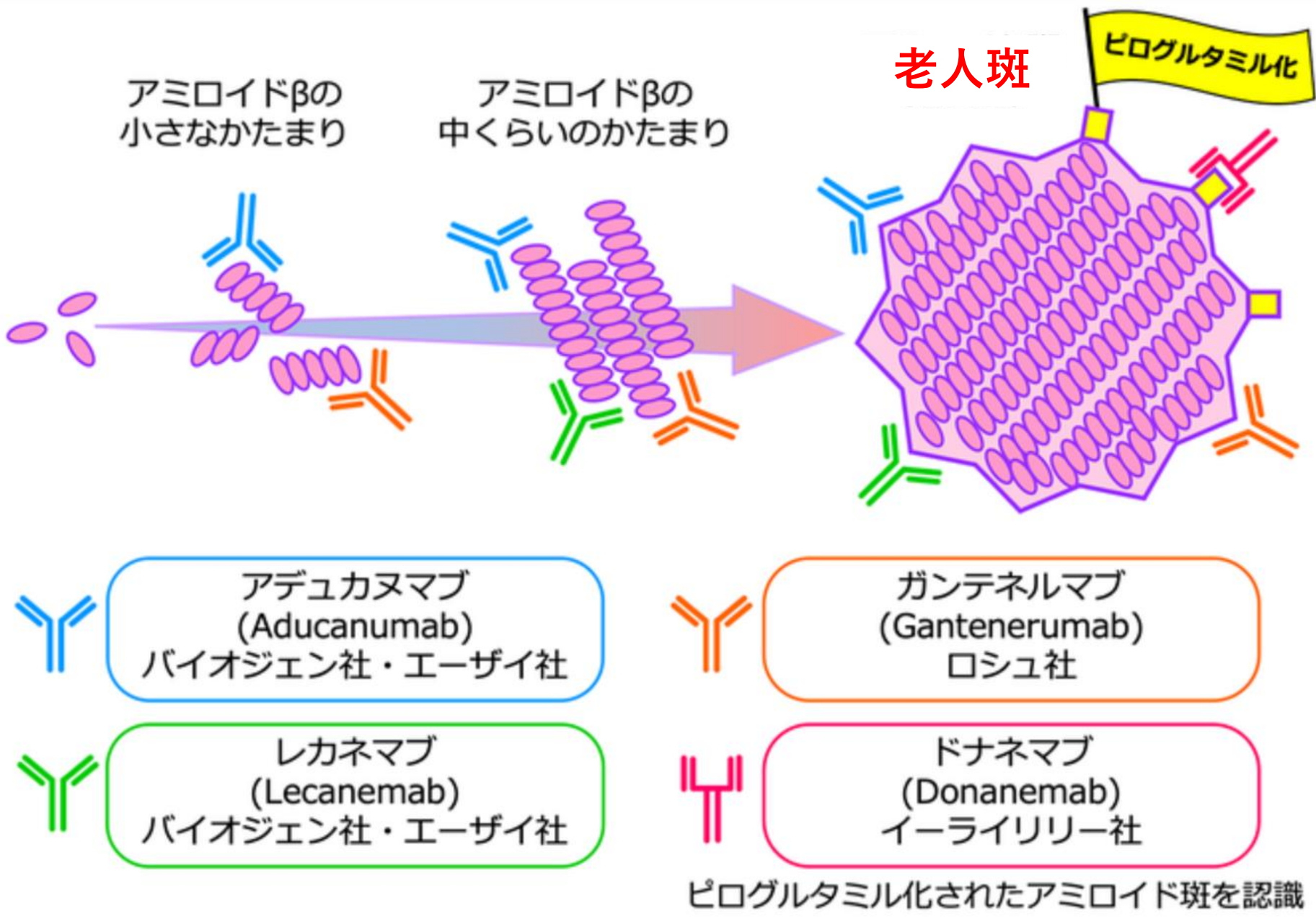
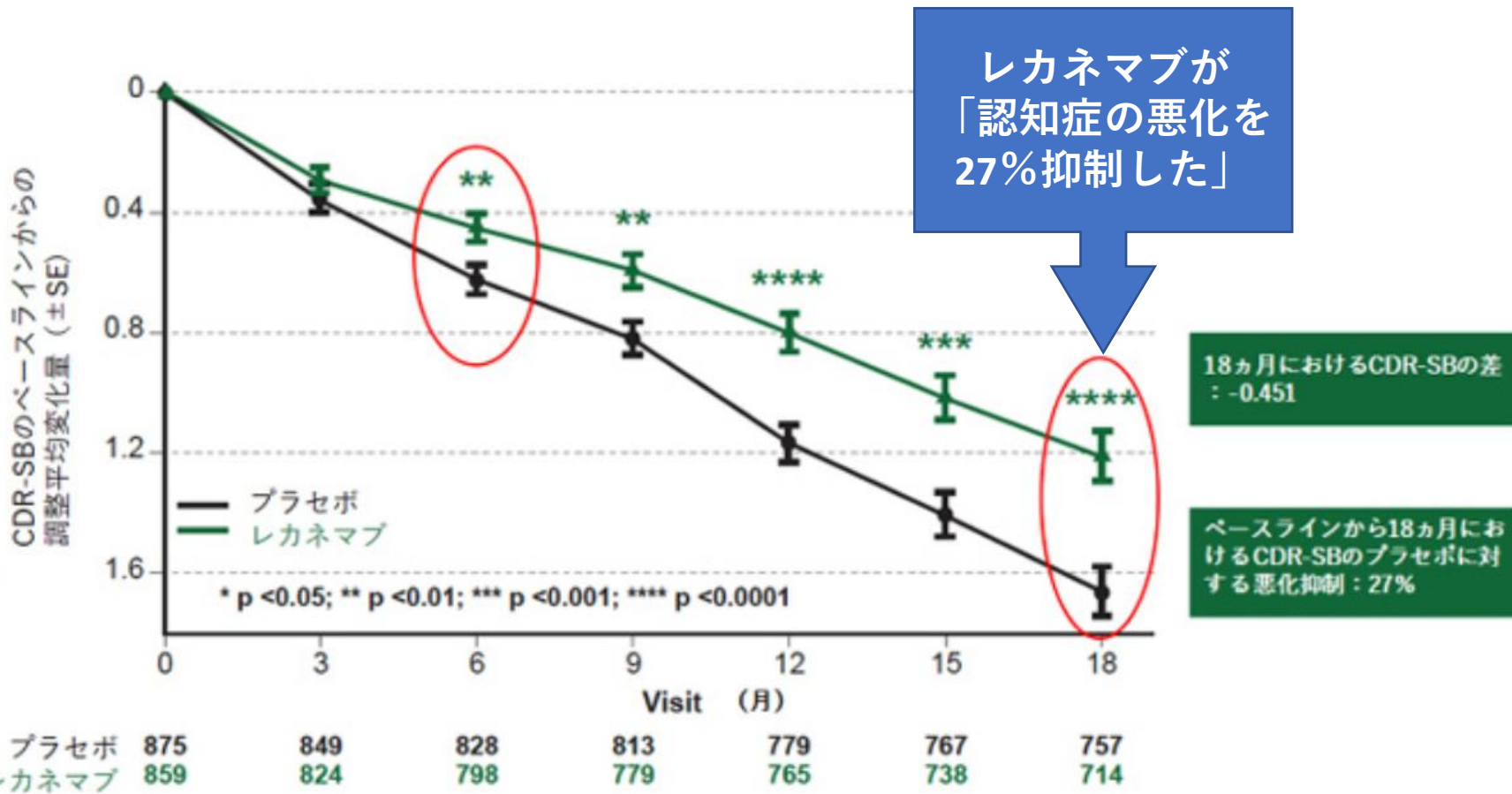


図2. アデュカヌマブに続く抗体医薬の開発

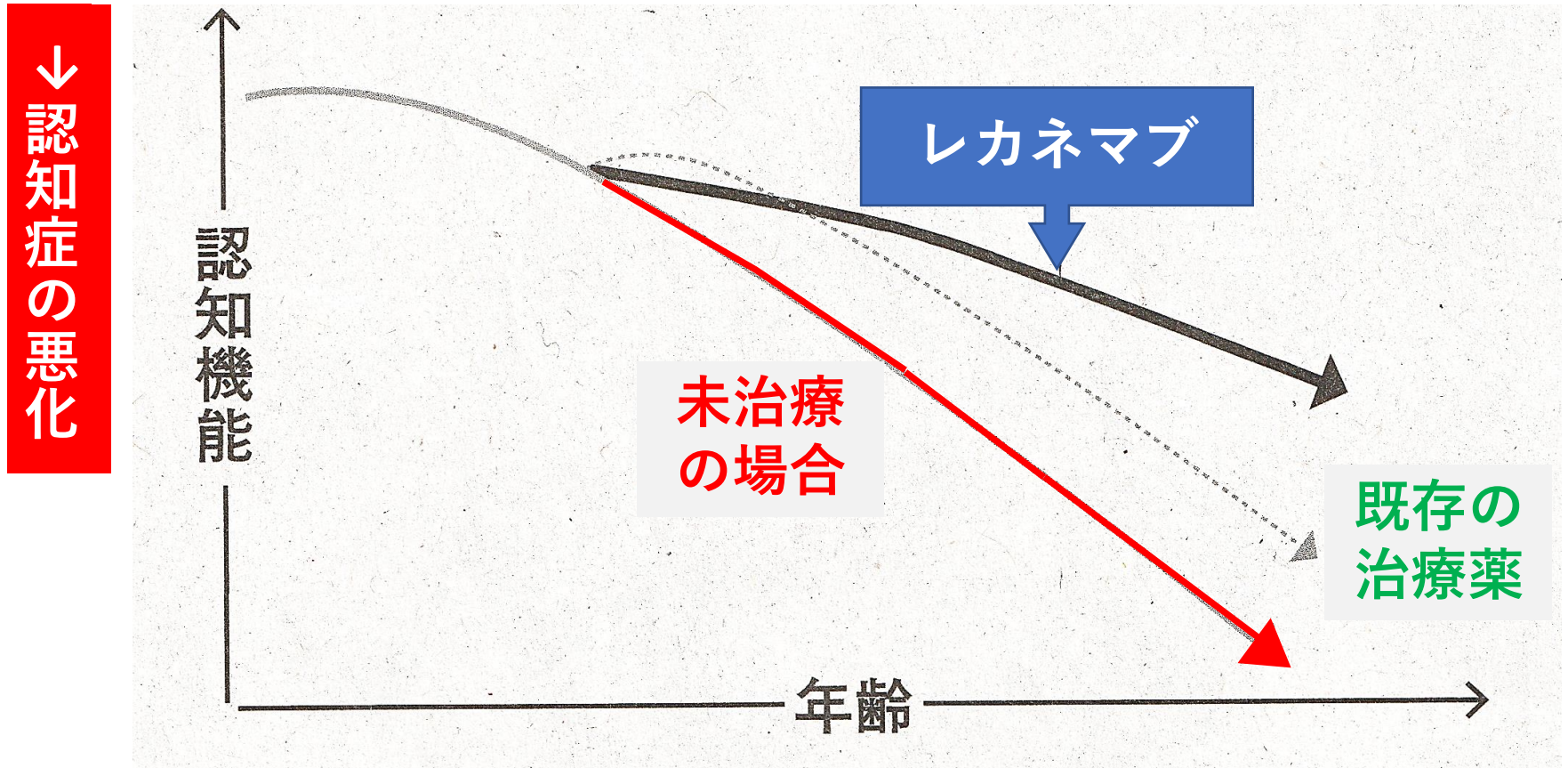
# アルツハイマー病の新薬 エーザイが国に承認申請

(レカネマブ)  
(2023年1月)

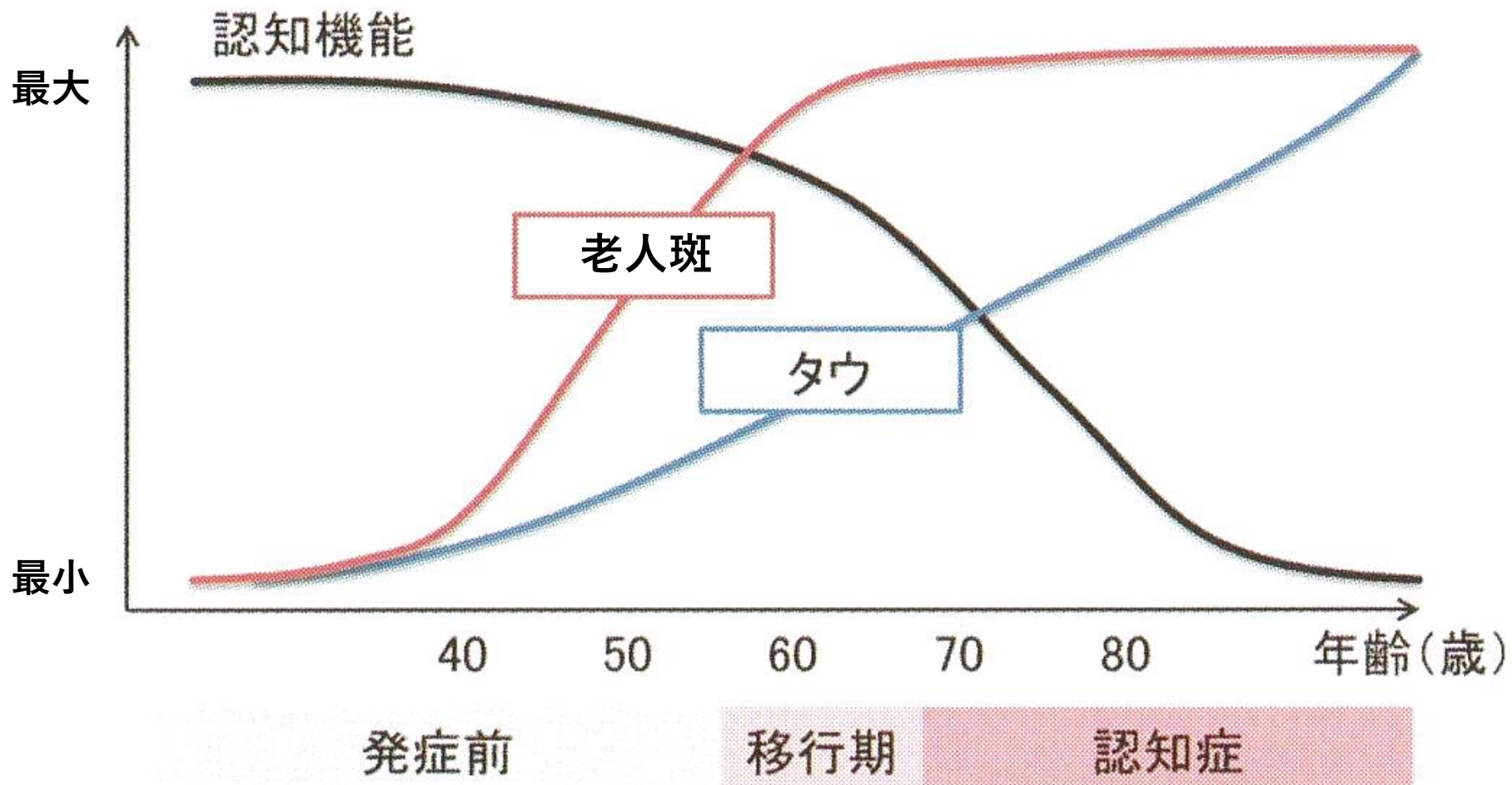
↓認知症の悪化



# 期待される効果



# アルツハイマー病態は数十年にわたり 緩徐に進行する



# 認知症診療・介護

## これからの課題

- 治療薬（新薬）
- 周囲の人の理解や支援
- 認知症の人への社会的サポート  
（緊急時入所施設、看取りの場、等）

年を取ればだれでも認知症になる  
可能性は高いのです。

家族が認知症になるかもしれません、  
あなた自身が認知症になるかもしれません。

認知症を正しく理解し、

認知症の人に適切に接し、

認知症の人も、その家族の方も  
安心して安全に暮らせるような社会作り  
を目指しましょう。

## 脳に良い事

(加齢に伴う認知機能の改善に関連する因子)

**とっても良い事：** 身体的活動（ウォーキングなど）

**中くらいに良い事：** 余暇活動

**少しよい事：** アルコール（1日2合）、

刺激のある仕事、魚の摂取、

果物と野菜の摂取

# 認知症の予防 2.



## 脳に悪い事

(加齢に伴う認知機能の低下に関連する因子)

**とっても悪い事**： 脳卒中、中年期の高血圧、

中年期の糖尿病、肥満

**中くらいに悪い事**： うつ、過量飲酒、

中年期の脂質異常症

**少し悪い事**： 慢性的なストレス、頭部外傷、喫煙



# 脳を健やかに保つ10か条

1. 頭を第一に	健康は脳から始まります。脳は身体の中で最も大切な臓器のひとつです。脳を大切にしましょう。
2. 脳の健康は心臓から	心臓に良いことは脳にも良いのです。心臓病、高血圧、糖尿病、および脳卒中の予防に役立つことを毎日続けましょう。これらの病気があるとアルツハイマー病になるリスク（危険度）が高くなります。
3. 測定値を大切に	体重、血圧、コレステロール、および血糖の測定値を望ましい範囲に保ちましょう。
4. 脳に良い栄養を	脂肪が少なく、抗酸化物質を豊富に含む食品を摂りましょう。
5. 身体をよく動かそう	身体の運動によって、血流がよく保たれ、脳細胞の新生*が促進される可能性があります。「1日に30分歩く」といったようにできることからやってみましょう。身体と心の両方が活動的になります。
6. 心に適度な刺激を	脳をよく働かせることによって、脳の活力は増加し、脳細胞同士の連絡が強化されて脳の予備能が高まります。読み書きをする、ゲームを楽しむ、新しいことを学ぶ、クロスワードパズルを解くなどが推奨されます。
7. 人とのつながりを	身体的、心理的、ならびに社会的要素が組み合わさった余暇活動に参加することが、認知症の予防に最も役立つ方法かもしれません。人付き合いを大切にしてお話を楽しみ、ボランティア活動、クラブ活動、学習会などに参加しましょう。
8. 頭の怪我に注意！	頭の怪我は要注意です。自動車のシートベルトをする、転ばないように家の中を整頓する、自転車に乗るときはヘルメットをかぶるなど、あなたの頭を守ることが大切です。
9. 習慣を見直そう	不健康な習慣は改善しましょう。喫煙、過量の飲酒、および不正に取引される薬物の使用はやめましょう。
10. 将来のために今日から	あなたの将来を守るために今日できることがあるはずです。

# 認知症高齢者に対する介護者の望ましい姿勢

- 認知症高齢者の態度や言動を受容し理解する。
- なじみの良い人間関係を作る。
- 認知症高齢者の心のペース（思い、感情）に合わせる。
- 理屈による説得より、気持ちが通じる共感的な納得をはかる。
- 孤独にしない、安易に寝たきりにしない。
- 隠された能力を発揮させる（ほめる）。
- 良い刺激を絶えず与える。
- 急激な環境変化を避ける。



# 介護者のまずい対応

- 認知症の人に対して、子供に対するようなみくびった話し方や態度をする。
- 認知症の人に対して怒ったり、攻撃的な態度をとる。
- 思い出させるために何度も急かしたり質問したりする。
- 本人の要求を無視する。
- 本人の日課または環境に予期しない突然の変化をもたらす。
- 本人の能力を超えるようなことを要求する。



