

6

2018

三重病院

ニュースレター

news letter vol.226

01 認知症について

02 「臨床研究部からのお便り」—第6回—

「通所支援事業」では何をしているの???
「やまばとギャラリー」情報コーナー03 5病棟の生活のひとコマ³⁷Medical Safety Letter 安全便り〈6月〉
国立病院機構通信(NHO PRESS)〈第7号〉を発行しました04 ウインドウ デコレーション・整理整頓でリフレッシュ
外来からのお知らせ／外来診察のご案内

「認知症について」



1. 認知症を来す疾患とは

認知症の原因になる疾患は、アルツハイマー病だけではありません。アルツハイマー病に似た神経変性疾患、脳梗塞や脳出血などの脳血管障害、神経の感染症、脳腫瘍や悪性リンパ腫、正常圧水頭症、甲状腺機能低下症や肝性脳症、ビタミン欠乏症などの全身疾患に伴うもの、代謝異常症などがあり、大変多くの疾患にわたります。この中には、早く治療をすれば認知症が改善する疾患もあります。

御自身で、最近物忘れが強くなったと感じる方、あるいは御家族の方から見て最近物忘れが強くなった、行動がおかしくなったなどに気がつかれたら、神経内科を受診してください。神経内科の診察では、物忘れなどの症状が、いつからどのように起こったか、一緒にどういう症状が随伴するかをお聞きし、診察します。その後、頭部CTやMRI検査、血液検査、脳波検査などの検査を行い、認知症を来す疾患があるかどうかを調べます。

認知症の大部分を占めるアルツハイマー病や脳血管障害では、内服などの治療によって症状を緩和することはできますが、認知症状がどんどんよくなるものではありません。むしろこれらの疾患の予防が大切です。



2. 認知症の予防について

それでは、これらの認知症を予防するにはどうしたらよいのでしょうか。

多くの疫学研究から認知症を予防する食べ物として、ビタミンA、C、Eや葉酸を含有する野菜や果物、DHAなどを含む魚があげられています。しかし「これさえ食べていれば、認知症は予防できる」という食べ物はありません。「何を食べるか」よりも、すべての栄養素をバランスよく食べることが大切です。このバランスの点では、魚、野菜や果物、穀物、食物繊維、オリーブ、ワインなどを中心とした地中海式の食事パターンが現在世界中で注目されていますが、塩分が少なければ和食にも魚、野菜が多く、認知症の予防に良いと思われれます。

また、運動も認知症の予防に有用とされ、そのメカニズムもいろいろ研究されています。脳の記憶に関連する部位では神経細胞が常に新しく作られています。中等度以上の運動をすると脳由来神経栄養因子(BDNF)というタンパク質が増加し、記憶に関連する神経細胞の新生も増加することが報告されています。

認知症の予防として最も大切なことは、規則正しい生活をして、バランスよく食事をとり、適度な運動を行い、家族や友人と上手なコミュニケーションをとり、高血圧症や糖尿病、脂質異常症のきちんとした治療や予防を行うことです。みなさんが、認知症を予防されることを期待します。

(神経内科医長 丹羽 篤)