

講師 高玉 真光 先生  
 議題 「老年病・痴呆をいかに克服するか」

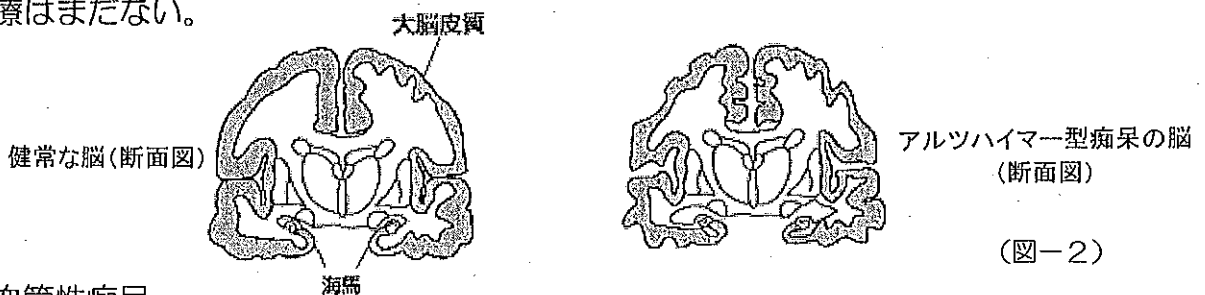
I 痴呆症の類型・・症状と原因 超高齢化社会を迎え、痴呆症は増える一方であり、予防が大切である。痴呆症（差別用語ということで認知症が正式名称）には次のようなタイプと症状がある。

- (1) アルツハイマー型老年痴呆症 : ドイツ人の医師アルツハイマー氏が50歳の女性で字を忘れ、計算が出来ず、自分の居る場所も認知できなくなり死亡した人の大脳の神経細胞全体が消失し、脳が萎縮する疾患をアルツハイマー病と名付けた。
- (2) 脳血管性痴呆症: まだら痴呆と言われ、手足の麻痺を伴うことが多い。症状は除々に進行し、良くなったり悪くなったりする。
- (3) 症候性痴呆症: 痴呆のようにみえるが原因疾患を発見し治療することによって治る痴呆である。

(1) アルツハイマー型老年痴呆症

物忘れは多かれ少なかれ誰にでもある。ガスの元栓やカギの締め忘れなど主婦によくあることである。自分からアルツハイマーと主張する人はほとんど正常でアルツハイマーではない。日時や場所などを認知できない人はアルツハイマー病の可能性が大きい。中年や初老期に起ることが多い。

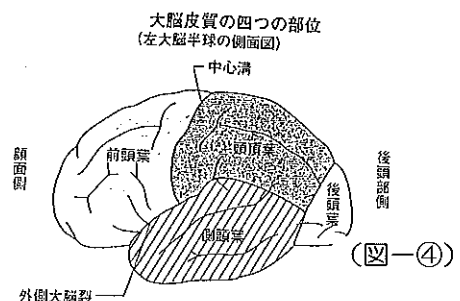
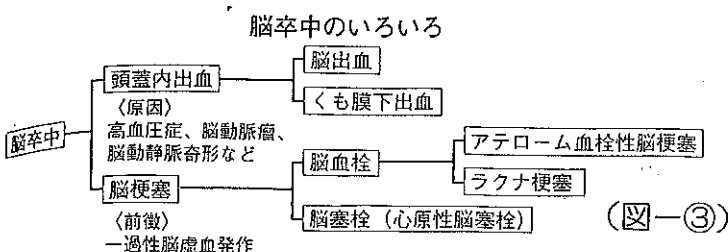
脳神経細胞が失われてアミロイドという蛋白質がたまったり、空洞（老人斑）ができて、記憶障害が起こる。(図-2) 計算力や認識障害が始まり曜日や季節の認知、自分の家や人物の認識ができず、徘徊や迷子となることもある。治療法はいろいろと研究されているが根本的な治療はまだない。

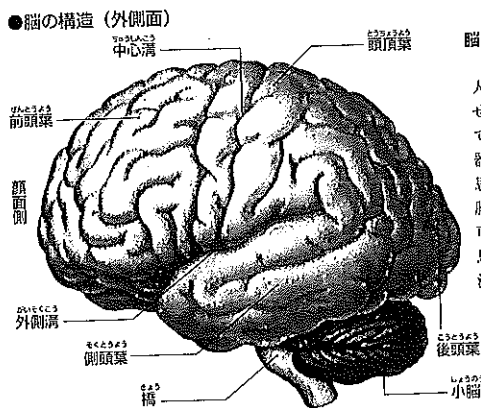


(2) 脳血管性痴呆

脳血管がつまったり、破裂したりするいわゆる脳卒中（脳血管発作）(図-③)によって脳神経の集まる大脳皮質に障害が起こり、(図-④⑤⑥)物忘れのほか、ちょっとしたことで怒ったり、笑ったりする感情失禁が見られる。

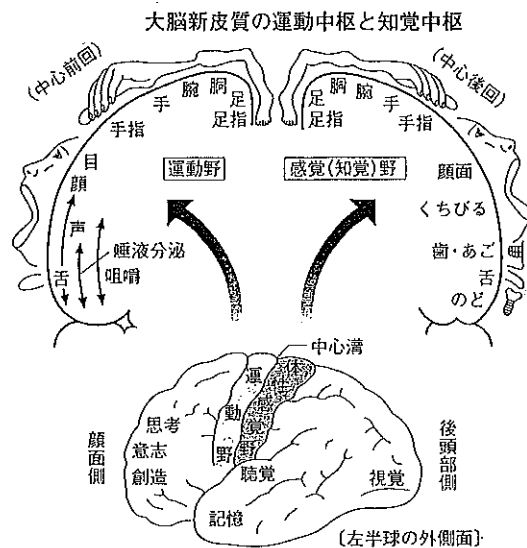
引金の原因はほとんどが高血圧で、それに加えて血管がもろかったり、血栓（血の固まり）が血管を塞いだりして起こる。





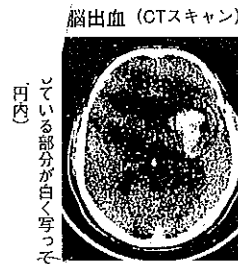
**脳と神経**  
 脳と神経のネットワークは人間が生きていくために欠かせない、重要な役割をになっています。いろいろな臓器や器官をはたらかせ、からだを思いどおりに動かすのにも、脳と神経のはたらきは必要不可欠です。また脳は、言語、思考、創造など、人間特有の活動を可能にしています。

(図-⑤)



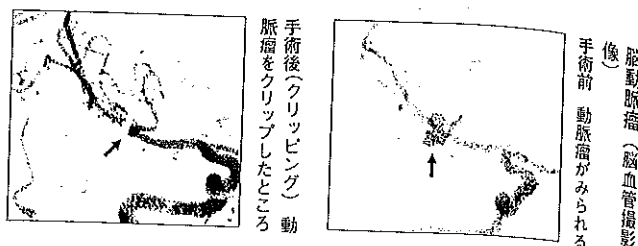
(図-⑥)

**脳出血(脳溢血)** 脳出血は脳動脈が破れて脳内部に血液があふれ、やがて血液は固まるが血腫となり脳組織を破壊するため神経症状が現れる。(図-⑦)



**くも膜下出血** 脳の表面を包んでいるくも膜下腔に出血するもので、早期にうまく治療すると元通りに回復する。症状は頭痛がして吐くことが多い。ときに動眼神経が麻痺するので片側のまぶたが下がる。原因は脳動脈の壁の一部がこぶや風船のようにふくらんでくる(脳動脈瘤)病気で、これが血圧に抗し切れずに破裂して起こる。広がった血液は時間と共に脳内に吸収されてゆくが破れた箇所の手術は開頭して動脈瘤の根元をクリップで止めて出血を止める方法と開頭しない血管内手術があり、普及してきた。これは大腿部の動脈から細いチューブ管(カテーテル)を脳動脈瘤まで送り、この管の中を通してプラチナのコイルを瘤内につめて破裂しないように塞いでしまう方法であり、健康保険も認められている。MRI 検査で瘤を見つけることができるので早期治療や予防が大切となる。

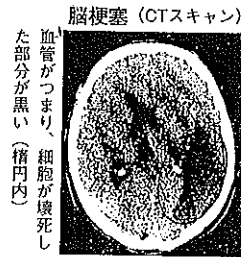
(図-⑧)



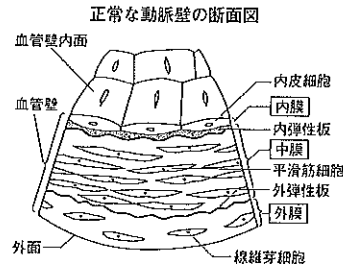
(図-⑧)

脳梗塞（脳軟化症）  
（脳血栓）

脳の動脈の内腔が途中でつまり、その先へ血流が行かず、そのため脳の血中の酸素がはこばれなくなり、脳神経の働きが低下したり、脳の壊死が起こり失われる。その原因は動脈にコレステロールがくっつき、又は変質して弾力性が失われたりする動脈硬化を起こし、そこに血栓がつまり血流が止まる。（図一〇⑩）



（図一〇⑨）



（図一〇⑩）

予防はコレステロール値をあげる脂肪の取り過ぎの注意(220mg/dl以下、野菜 360g/日、腹囲 85cm 以下、酒 0.5 合/日以下) と、夏など水分不足で血液がドロドロにならないようにする。

脳腫瘍

腫瘍が発生すると、周囲の組織が圧迫され、頭蓋内の圧が高くなり頭痛吐き気などが起こる。一般的には良性が 80% で、数ヶ月以上か年単位で進行する。悪性は 20% で進行が早い。CT、MRI、PET でわかる。

水頭症

子供にも起こる病気で脳の中心部の脳室の腔部が髄液で満たされているがそのバランスが崩れると脳室やくも膜下腔に異常に貯留し脳神経を圧迫する。ウイルスなどの感染による髄膜炎、脳の外傷や高血圧、先天性異常など原因とされるが、外科的治療で回復する。

(3) 症候性痴呆症

慢性硬膜下血腫は頭を打った後や頭部の外傷などにより脳の静脈が破れ血腫を作るものであり、予防としては酒飲みや年寄りのふらつき、貧血などでの転倒などに気をつける。この血腫は 20 分程度の手術で除去できる。この他、脳腫瘍や甲状腺ホルモンの低下など痴呆症状を示すものがあり原因疾患を治療することにより回復する。

II 介護

手に負えなければ施設に入ってもらおう。ただし、良い施設かどうかを見極めるには、そこへ保護者が事前に体験し、良く観察することが大切。

■介護のコツ 10 カ条

- ① なじみの人間関係を作ること
- ② 理屈による説得よりも共感的納得をはかる
- ③ お年寄りの言動を受容し理解する
- ④ お年寄りのペースやレベルに合わせる
- ⑤ お年寄りのよい点を認め、よい付き合いをする
- ⑥ 見下した態度をとったり叱ったりしない。むしろ良い面をほめる

- ⑦ 孤独に放置せず、話の輪にいれる
- ⑧ 寝込ませない
- ⑨ よい刺激を絶えず与える
- ⑩ お年寄りの今を大切にす

### Ⅲ 痴呆にならないための予防と改善

#### (1) 記憶を向上させる4つの方策

- ① 記憶を悪くする条件、タバコ、深酒と徹夜マージャン。ボクシング等の外傷を防ぐ。
- ② 脳の細胞を若々しく保つ：今日得た記憶は明日になれば80%忘れる。繰り返し覚えれば2回で25%、5回以上やれば5~60%記憶が残る。
- ③ 良い環境を選ぶこと：ながら族や雑音の中では記憶力が落ちる。
- ④ 記憶の心構え：
  - a. 必ず覚えるぞ！との意志
  - b. 覚えることの出来る自信
  - c. 覚えるものに興味をもつ
  - d. 覚えるものをよく観察すること
  - e. 年齢により記憶法を変えること
  - f. 自分の得意な感覚（例えば地図、音楽、絵）を利用する
  - g. なるべく多くの感覚（五感）を利用する
  - h. 反復して覚えること
  - i. 適当な休み時間を入れること