

(特集) アルツハイマー型認知症、加齢臭

発行責任者：高島 英明

<http://www.health-kikaku.co.jp/>

特集 アルツハイマー型認知症

認知症とは、脳の神経細胞が壊れたために思考力や記憶力、行動能力などが日常生活を妨げる程度にまで失われる状態を指します。認知症には、脳血管型認知症、レビー小体型認知症などいくつかの種類がありますが、約60%はアルツハイマー型認知症です。

●原因

脳に異常なたんぱく質が蓄積し正常な神経細胞が壊れ、脳が縮むこと(脳萎縮)が原因です。異常なたんぱく質が蓄積する原因は明確には分かっていません。

●症状

徐々に進行していくことが特徴です。

- 初期
 - ・物忘れがひどくなる。・意欲がなくなる。
 - ・過去のことは覚えているが、最近のことを記憶できなくなる。
 - ・物の場所がわからなくなったり、物をなくしたりすることが多くなる。
- 中期
 - ・現在と過去の区別がつかなくなる。・徘徊症状が現れる。
 - ・尿意や便意が分からず、失禁が目立つようになる。
- 後期
 - ・食べ物がうまく飲み込めなくなり、食事の介助が必要になる。
 - ・自分で歩くことが困難になる。

●治療について

①非薬物療法

過去に慣れ親しんだ歌やおもちゃなどで本人の感情や興味を刺激します。デイサービスなどでのおしゃべりやゲームで脳を刺激することも治療になります。

②薬物療法

残念ながら、失われた記憶や機能を回復させ、病気を完全に治す薬はまだありません。症状の進行を遅らせることが主な目的です。



少ない量から服用しはじめ、副作用や体調変化を確認しながら徐々に量を増やしていきます。

分類	薬品名	特徴
アセチルコリン (Ach) エステラーゼ阻害薬	アリセプト・ドネパジル イクセロン・リバスタッチ レミニール	情報を伝える物質 (Ach) を壊す酵素を働かないようにして情報を伝達しやすくする
NMDA受容体拮抗薬	メマリール	情報を受け取る場所 (受容体) が過剰に働かないようにして神経細胞を守る

●予防

高血圧、糖尿病、脂質異常症などの人はアルツハイマー型認知症になりやすいといわれています。栄養バランスのいい食事や定期的な運動など、普段の生活管理が予防につながります。

また、症状が軽い段階のうちに認知症であることに気づき、適切な治療が受けられれば、薬で進行を遅らせることができます。早期発見・早期治療が大切です。家族や友人の言動が「おかしいな」「もしかして」と思ったときは、一人で悩まず医師に相談しましょう。(福村)

今月の小ネタ

加齢臭

加齢に伴い身体から発せられる、古本やチーズのような独特なお臭。これは加齢によって、酸化を抑える力が弱くなるために発生するにおい。清潔を心がけることが大切ですが、食事や運動といった生活習慣を改善することで対応できると言われています。

<食事で加齢臭対策>

- 緑黄色野菜、アボカド、果物
- ビタミンCやビタミンE、βカロチン、ポリフェノールなどの成分は抗酸化作用があり、活性酸素を除去する作用がある。
- オリーブオイル
- オレイン酸が多く含まれており、他の植物油と比べて酸化されにくい。



有酸素運動の継続は代謝を高めて加齢臭を改善し、禁煙や禁酒も加齢臭対策には効果的と言われています。気になる方はこれを機に、生活習慣の改善に取り組んでみてはいかがでしょうか。(吉澤)