

健康

まめに承らえましょや!

“おなご先生”の独り言in診察室

94

りびえゝるの読者の皆さん、まめにしつられますか? うららかな春。桜の花を眺めとーと、このまんまおんぼらと過ごせたらと思ひますがー。

さて、今回のテーマは記憶・判断力などに障害が起ころ「認知症」。早こと発見、早こと治療が大事だよの巻。

皆さんは「認知症」といふと、年のせいだと思つていませんか? しかし、認知症は年のせいではなく病気のものです。根本的に高齢者の物忘れと認知症は違ひます。加齢とともに多少物忘れがひどくなつたとしても、それは年相応であつて、

決して病気ではありませぬ。例えば今朝食べたばかりの朝食の内容を忘れたとしてもそれは物忘れ。ご飯を食へたという行為さえ忘れて日常に支障を来たすことが認知症です。

認知症は脳細胞の破壊で脳が萎縮し、認知機能が低下する病気。これにはアルツハイマー型認知症、脳血管性認知症、レビー小体病などがあります。最も多いのはアルツハイマ

ー型で、βアミロイドという異常たんぱくが脳に沈着して脳細胞を破壊するもの。日本人の認知症患者約170万人のうち半数以上を占めます。

「認知症」早こと発見が大事だよ”の巻



認知症は今まで、どうにもできない。不治の病」とされてきました。しかし、アルツハイマー型認知症の進行を遅らせる治療薬(塩酸ドネペジル)があります。アルツハイマー型認知症になると神経細胞の活動が弱くなり、神経伝達物質の量が減少し、記憶力や思考力が低下します。治療薬は神経伝達物質を分解する酵素を捕らえ、分解されるのを防ぎます。また、適切な介護で症状は改善されます。

認知症も他の病気と同様、早期発見、早期治療が大切です。発見が早ければ、治療の効果も格段に違つてきます。発見する簡単な方法に、認知症チェックリストがあります。それは▽約束をすつぽかすこと

が増えた▽置き忘れ、しまひ忘れが目立つ▽以前よりだらしなくなつた▽何度も同じ物を買つてしまふ▽物の名前が出てこない▽同じことを何度も言つたり聞いたりする▽小銭の計算が面倒で、ついお札を出す▽計算間違いが多くなつた▽テレビドラマの内容が理解できない▽以前あつた関心や興味が薄れて閉じこもりがちになつた▽時間や日付が不確かになつた▽ささいなことでも怒りつぽくなつた▽財布を盗まれたと言つて騒ぐーなどの項目に当てはまるかどうかで、結果が出ます。

また、10時10分を指す時計の絵を描いてみる方法もあります。このテストは米国の空間認知という考え方で、文字盤と針が正確に描けるかどうかで判断します。どちらも、あくまで認知症を疑うための目安。正確に

認知症を診断するものではありません。「もしかしして」と思つたら、専門医に相談してください。

頭部MRIで調べてアルツハイマー型認知症とされたい人もいます。本を読んだり、山歩きや社交ダンス、水泳など日ごろ何かの活動を行っている人です。勉強や運動で絶えず脳に刺激を与え続け、神経のネットワークを強化している人は、神経伝達物質の量が多かつたり、神経同士を連絡するシナプスが太かつたりしてたとえ脳が萎縮してしまつても認知機能が正常に働いているのでは、と考えられています。継続は力なり”です。皆さんも好きなことで長く続けられるものを始めてみませんか。(いんべ杉谷内科小児科医 院長・杉谷美代子 江江市東忌部町)