

認知機能検査について



臨床心理士
井上 琴恵

「なんだか忘れっぽいかな?」や「探しものが増えたな」など、いつもとはちょっと違うことへの気づきの積み重ねが認知症の早期発見のサインと言われています。もの忘れで外来を受診される方には、臨床心理士による認知機能検査を行っています。検査を受けることで、年齢を重ねたことによるもの忘れなのか、それとも認知症の始まりなのかを詳しく見ることができます。「認知機能検査」と聞くと、難しいことをするように感じますが、今の状態を把握するための検査です。記憶や知的能力を中心に見ていきますが、来院された方の状態に合わせた複数の検査を組み合わせを行い、どの機能が保たれていて、どの機能が上手く働かなくなっているのかを調べます。認知機能検査は、15分から30分程度で、内容は気軽に受けられるものになっています。また、検査の中で、最近の様子をご家族など身近な方から伺っています。心配な症状やこれまでの様子と変化を感じたきっかけなど、ご家族が気になることは詳しくお話を伺っています。普段の生活では、このような小さなサインはつい見逃しがちで、お話の中から、認知症の小さなサインに気づいていくことが私たちの役割です。

もし、ちょっと気になることがありましたら、普段の生活をよく知っていらっしゃる身近な方と一緒にご相談ください。不安なことではできるだけ早く解消し、ストレスを溜め込まないようにすることが大切です。



もの忘れ看護相談窓口について



認知症看護認定看護師
岩本 知恵美

私は認知症看護認定看護師の活動の中で「もの忘れ看護相談窓口」を平成25年5月から開始しています。この相談窓口では、ご本人、ご家族、介護者を対象に、もの忘れに関すること、認知症の不安、認知症の介護や関わり方などについて相談を受けています。相談者の約8割はご家族であり、閉塞した介護負担感や社会の認知症の偏見から生じるストレスを抱えていらっしゃいます。身体的・精神的に疲弊し「認知症だから優しくすることが大事だとわかってはいるけど辛く当たってしまう」という自責の思いを抱え、精神的に追い詰められている方もいます。ご本人からは、もの忘れが気になるが受診したほうがよいのか迷っているとの相談を受けることもあります。

ご自分だけ、またはご家族・介護者だけで不安を抱え込まずお話してみませんか。解決に向けての糸口を一緒に考えていきましょう。電話相談だけでなく、十分な時間をとった面談も行っています。どのような小さなことでもお気軽にご相談ください。

相談時間 月～金 9:00～16:00

担当者 認知症看護認定看護師 岩本 知恵美

予約方法 電話予約：092-801-1011(代表)
専用PHS(8910)
もしくは内線(4743)まで連絡



福岡市認知症疾患医療センターについて

平成27年4月より福岡市認知症疾患医療センターのセンター長に就任しました神経内科の坪井義夫と申します。

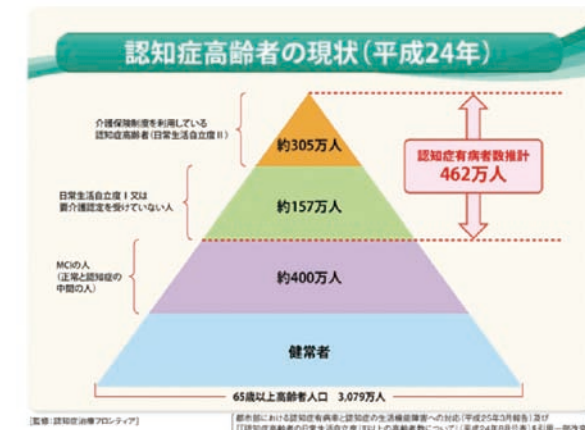
認知症診療の現状に関しては多くの報道によれば、わが国の概算認知症患者数は462万人で、その前段階の「軽度認知障害」は400万人という信頼できるデータがあります(図)。これらの数字だけでは、認知症がまだ関連の薄いものであると感じる方も多いかもかもしれません。国も認知症対策「新オレンジプラン」を発表したばかりですが、認知症の問題はすべての人にとって「今そこにある現実」として、もう待たないの時期にさしかかっていると考えられます。私たちはこれまでに世界が経験したことのない少子高齢化の時代を迎え、自分自身を含め、両親、兄弟、親しい友人が認知症にならないためにはどうしたらよいか?今何ができるか?あるいは認知症と診断されたらどうするか?といった事柄を、他人事でない現実として受け止めなければならないと思います。

認知症の膨大な研究から、その予防活動は大切であることがわかってきています。若いときの教育歴や知的活動が将来の認知症予防になることは以前から知られていますが、最近では動脈硬化リスクである高血圧、糖尿病、高脂血症、さらに壮年期の肥満、運動不足、食生活等も認知症リスクであることが知られてきました。これらの問題に取り組むことは、現在の生活の質(QOL)を低下させず、脳卒中や心疾患を予防するメリットも含有していることから、「今すぐのできる認知症予防」といえます。いたずらに危機をあおるのは勧められませんが、これらの予防活動で認知症発症率が15%減らせるとの試算もあります。

さて、あなた自身、ご両親やご兄弟、ご友人に、もの忘れはありませんか?自覚がなく大丈夫と思っている時も認知症のチェックが必要な場合もあります。認知症は早期診断、早期治療が最も重要です。仮にその診断を受けても自分の意思を伝えられる能力はすぐに失われるわけではありませんし、その人格が否定されるわけでもありません。早期に診断すれば、その後、一定の期間はそのまま通りに人間らしい普通の生き方ができます。しかし、放置しておくと、症状がいつの間にか進行し、やがて自分の意思をうまく伝えられない状態になります。そこからの治療は難しく効果も期待できません。すなわち診断の遅れはそれだけ自分の意思を表出する期間が限られてしまうことにつながります。

私どもの福岡市認知症疾患医療センターは、この地域で、認知症の正確な知識の普及と医療連携を目指して活動します。具体的に当院は認知症の早期診断と治療を担います。認知症診断には経験のある医師が担当し、専門性の高い臨床心理士によるテストを含めて診断をします。認知症医療相談窓口も開設しましたので、認定看護師、精神保健福祉士による医療相談にいつでも応じます。

福岡市の西部地域において、医療・福祉に関わる多職種との連携で、診断がなされていない認知症難民をなくし、認知症の方やご家族が安心して住める街づくりを目指していきたいと思っています。



福岡市認知症疾患医療センターの紹介



精神神経科 医師
福岡市認知症疾患医療センター 副センター長
おごもり 尾籠 晃司

認知症疾患医療センターの役割

認知症疾患医療センターとは、都道府県及び政令指定都市により認知症専門医療の提供と介護サービス事業者との連携を担う中核機関として指定を受けた医療機関のことです。厚生労働省と地方自治体は、認知症医療の推進のため全国500ヶ所を目標に配置を進めています(平成25年度時点;約250ヶ所整備済み)。

認知症疾患医療センターは認知症の医療を行うのみでなく、相談を受けたり、地域の医療機関や介護機関への紹介などを行う、地域のセンターです。

福岡市にはこれまで九州大学病院のみがセンターとして設置されていましたが、平成26年11月から2つ目のセンターとして福岡大学病院が指定を受け、主に城南区、早良区、西区、南区の皆様を中心に色々なサポートをしていくことになりました。

もの忘れ外来専門センターの紹介

福岡大学病院における活動内容としては、院内に「もの忘れ外来専門センター」を開設しましたので、地域の医療機関から患者さんの紹介を受け、専門的な診断を行います。この「もの忘れ外来専門センター」は、かかりつけ医から紹介された患者さんを、当院の神経内科と精神神経科の医師6人が交代で診察しています。詳しい検査を行い、診断がつけば治療方針を立案し、かかりつけ医に対して報告書を作成しますので、その後はかかりつけ医に戻って治療をしていただくことになります。

この外来は月曜日から金曜日までの午後、新館2階の脳神経センター外来および心理検査室で行っています。診察は13時からと14時からの2枠とし、かかりつけ医から地域医療連携センターへ事前に診察予約をしていただく完全予約制としています。紹介状がない患者さんや院内からの紹介の患者さんはこの外来ではなく、神経内科もしくは精神神経科の一般の外来にて行います。

看護師は認知症看護認定看護師および精神科看護師が担当します。心理検査は臨床心理士が行います。担当医師は神経内科の合馬、福原、横手、精神神経科の尾籠、飯田、吉良で行います。

すべての患者さんに対して認知機能検査を行っており、必要に応じてCTやMRI(図1)、脳血流SPECT(シングル・フォトン・エミッションCT(図2))などの画像検査を行っています。診断は精神神経科と神経内科のスタッフ全員によるカンファレンスで情報を共有しながら行っており、診断困難例に対しては精神神経科、神経内科に加えて放射線科の医師による合同のカンファレンスで画像所見も含めた検討を行っています。

この「もの忘れ外来専門センター」は地域の医療機関との連携を目的として作られたものであるため、紹介状のある患者さんのみの受付となっています。受診を希望される患者さんは、どうぞかかりつけ医にご相談ください。

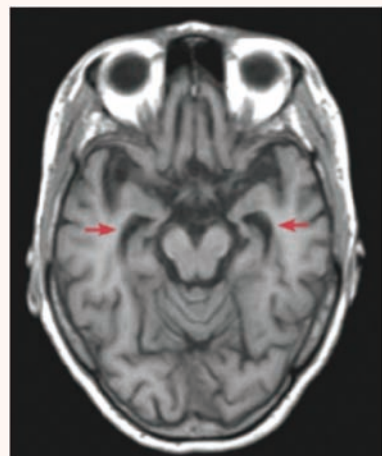


図1 矢印は海馬(記憶に重要な場所)が萎縮している所見を示す

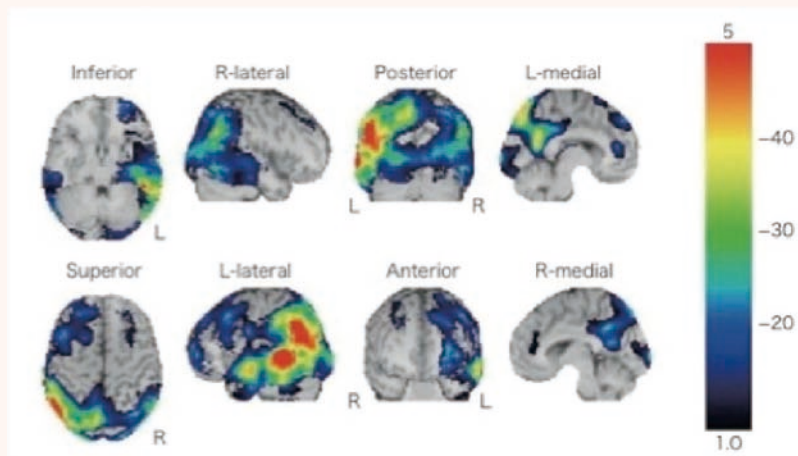


図2 アルツハイマー病患者の所見 赤い部分(頭頂葉と側頭葉)は動きの低下を示す

認知症の予防について



神経内科・健康管理科 医師
福岡市認知症疾患医療センター 副センター長
おうま 合馬 慎二

高齢化が急速に進む我が国では、認知症患者数の増加が大きな問題となっています。認知症は何らかの原因で脳の細胞が死滅したり、機能が低下したりすることでもの忘れが起こり、生活に支障を来す誰にでもかかる可能性のある脳の病気です。認知症で最も多いアルツハイマー病は、認知症が発症する20年以上前から老人斑や神経原線維変化など脳の変化が始まっていることが分かってきました。アルツハイマー病には、進行を遅らせる抗認知症薬や原因となる蛋白を取り除く免疫療法などの開発が進んでいますが、まだ根治できる治療法はありません。認知症では、治療も重要ですが認知症になる前の段階からの予防が大切です。

● 運動による認知症予防

運動による認知症予防では、特に『有酸素運動』が有効です。適度な有酸素運動は脳の血流を増やしたり、脳の神経細胞を新生させるBDNFという物質を増やすことがわかってきました。また同時に、心臓や肺の機能の向上や足腰の筋力低下(廃用)の予防にも繋がります。有酸素運動の例としては、ウォーキングやジョギング、サイクリング、ダンス、水泳などがあり、適度な運動を継続して行う事が大切です。

● 食生活、栄養による認知症予防

認知症の予防には、ビタミンを多く含む緑黄色野菜やDHA、EPAを多く含む魚介類、緑茶のカテキンなどのポリフェノール類が有効とされています。日本食も良いですが、魚介類や野菜、オリーブオイルなどを使う地中海式食事でも認知症予防に効果があるとされています。糖尿病や高血圧、脂質異常などの生活習慣病や肥満、喫煙も認知症の危険因子ですので、バランスの取れた食事習慣が大切です。また過度な飲酒は認知症の危険因子となりますが、適度な飲酒(赤ワイン1杯程度)は認知症の予防に有効とされています。

● 趣味や社会交流による認知症予防

脳の活性化には、常に脳に刺激があることをしたり、多くの人と交流することが大切です。読書や日記、陶芸や絵画などひとりで行える趣味を持つことやダンスや囲碁・将棋、カラオケなど大人数で集まって交流することも有効です。我々は、3年前から大分県杵築市で地域の高齢者の方を対象とした運動、栄養、知的活動を柱とした認知症予防活動に行っています。

● さいごに

認知症は、まだ完全に治すことが出来る病気ではありませんが、予防は可能です。是非とも今日から出来る認知症予防に取り組みましょう。

認知症予防の例

運動	食生活/栄養	趣味 社会交流
<ul style="list-style-type: none"> ウォーキング ジョギング サイクリング ダンス 水泳 エアロビクス 山登りなどの有酸素運動 	<ul style="list-style-type: none"> 緑黄色野菜(ビタミン) 魚介類(DHA、EPA) 緑茶(カテキン) 生活習慣病の予防 肥満予防 禁煙 適度な飲酒(赤ワイン1杯程度) 	<ul style="list-style-type: none"> 読書や日記 陶芸や絵画 ダンス 囲碁や将棋 カラオケ 英会話 パソコンなど

認知症予防に有効なこと(例)



大分県杵築市での認知症予防活動