

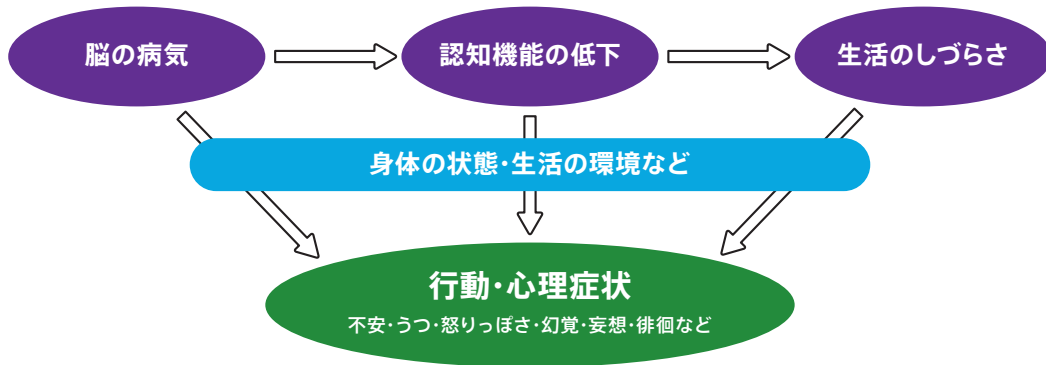
知っておきたい 認知症のこと

監修：京都大学大学院医学研究科 人間健康科学系専攻 先端基盤看護科学講座 在宅医療・認知症学分野 教授 木下 彩栄 先生

認知症とは

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が損傷を受けたり、働きが悪くなることで、認知機能が低下し、さまざまな生活のしづらさが現れる状態を指します。認知機能とは、物事を記憶する、言葉を使う、計算する、問題を解決するために深く考えるなどの頭の働きを指します。

認知症の状態

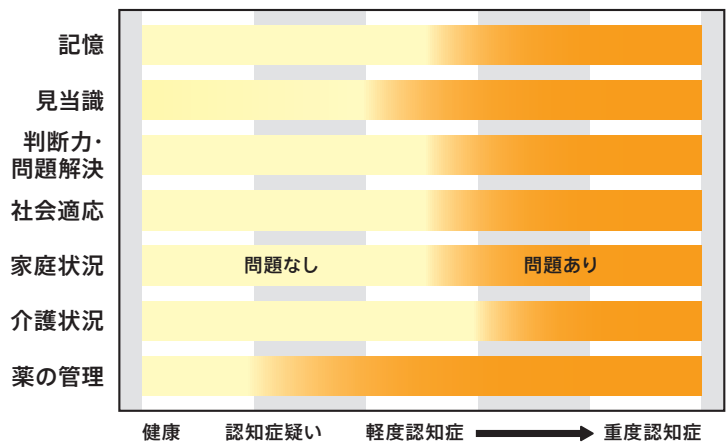


出典：東京都福祉保健局高齢社会対策部在宅支援課「知って安心認知症」(令和3年11月発行)
https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/zaishien/ninchishou_navi/torikumi/pamphlet.pdf (2024年2月アクセス)

認知症とお薬の飲み忘れの関係

認知機能が低下してくると、必要な治療を続けることが難しくなってきます。特に、お薬を管理する能力は、その他の日常生活に関連する動作と比べて、早い段階から問題があらわれることが多いといわれています。関節リウマチは、病気の状態を良好に維持するために、決められた通りにお薬を服用することが大切な病気です。服薬を忘れてたり、いつ服薬したかわからなくなったりすることに、患者さんご自身やご家族が気づいた場合は、かかりつけの先生に相談してみましょう。

認知症とお薬の管理について

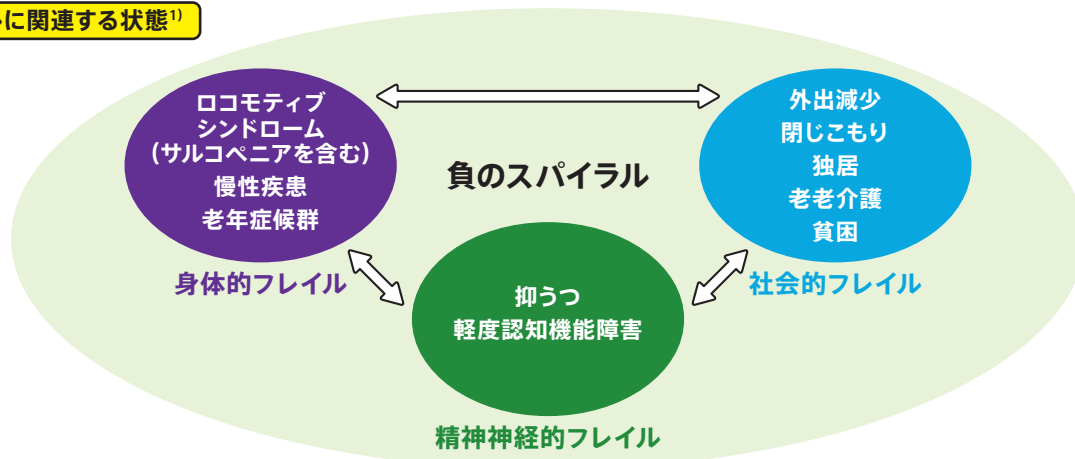


遠藤英俊 編. 高齢者への服薬指導Q&A. 医薬ジャーナル社, 2010

認知症と運動器疾患(関節リウマチなど)の関係

加齢によって身体のさまざまな能力が衰えると、精神神経的・身体的な病気により“フレイル”という状態を招きやすくなります。フレイルとは、健康な状態(自立)と要介護状態の中間の状態を指しており、放っておくと介護が必要な状態に進んでしまう危険性が高いといわれています。そして、精神神経的なフレイルを招く認知症や、身体的なフレイルを招く関節リウマチのような運動器疾患(ロコモティブシンドローム)は、社会的なフレイル状態と重なって、それぞれのフレイル状態を進行させてしまう負のスパイラルを引き起こすことが知られています。

フレイルに関連する状態¹⁾



1) 原田 敦. ロコモティブシンドロームにおけるサルコペニアの位置付け. より改変. 日本老年医学会ホームページ. https://www.jpn-geriat-soc.or.jp/press_seminar/report/seminar_02_04.html (2024年2月アクセス)

定期的な運動を生活に取り込んでみましょう

このような負のスパイラルを防ぐために、身体的フレイルが進行しないよう関節リウマチの痛みや腫れをしっかりと治療しておくだけでなく、認知症など他の病気にも気を配る必要があります。

認知症を予防する生活習慣の一つとして、「定期的な運動」を生活に取り入れることが勧められています。特別な運動を行わなくても、生活の中で無理なく歩くことを続けるだけでも効果があるといわれています。運動や歩行は筋力の維持にも有効ですので、身体的にも精神神経的にも両面で良い影響があると考えられます。下記のウォーキングプログラムで目指す目標等を参考にして、関節リウマチの主治医と相談した上で、体調と相談しながら無理のない運動を心がけましょう。

認知症予防のためのウォーキングプログラムで目指す目標(運動量の目安)²⁾

ウォーキングの習慣がなかった人も、生活の中で無理なく、やや早く歩く習慣を身につけて、長く継続することを目指します。

- 1 生活歩数: 1日7,000~8,000歩、週5日以上
- 2 早歩き: 1日合計30分、週3日以上
- 3 グループ活動: 仲間とのウォーキングを1年以上継続する

※ 生活歩数とは、特別に歩く時だけでなく、家事や仕事等を含めた日常生活での活動に伴う歩数のことを指します。
早歩きとは、普段ゆっくり歩く時よりも1割から2割程度歩幅を広げて歩くような歩き方を指します。



2) 厚生労働省. 介護予防マニュアル改訂版. 平成24年3月 より作成
https://www.mhlw.go.jp/topics/2009/05/dl/tp0501-1_1.pdf (2024年2月アクセス)

2024年2月作成