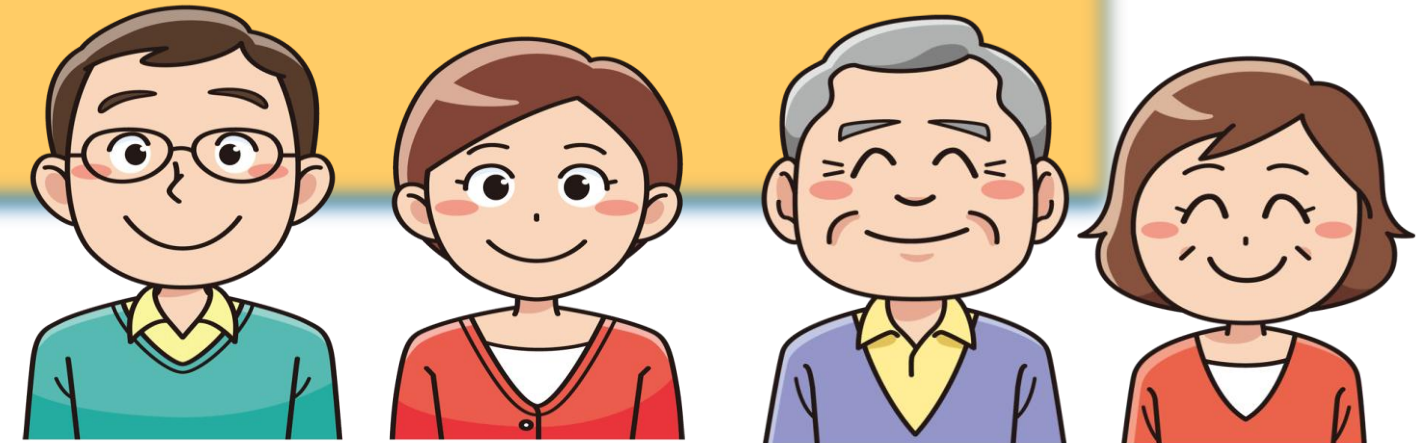


知ることからはじまる！

認知症の予防

プラス

新しい認知症治療薬の紹介



※ 本資料は、WHOの「認知機能低下および認知症のリスク低減」に関するガイドラインおよび最新の知見を参考に作成しています。

令和元年度 厚生労働省老人保健健康増進等事業「海外認知症予防ガイドラインの整理に関する調査研究事業」WHOガイドライン『認知機能低下および認知症のリスク低減』邦訳検討委員会https://www.jri.co.jp/MediaLibrary/file/column/opinion/detail/20200410_theme_t22.pdf (2025.9.1 閲覧)

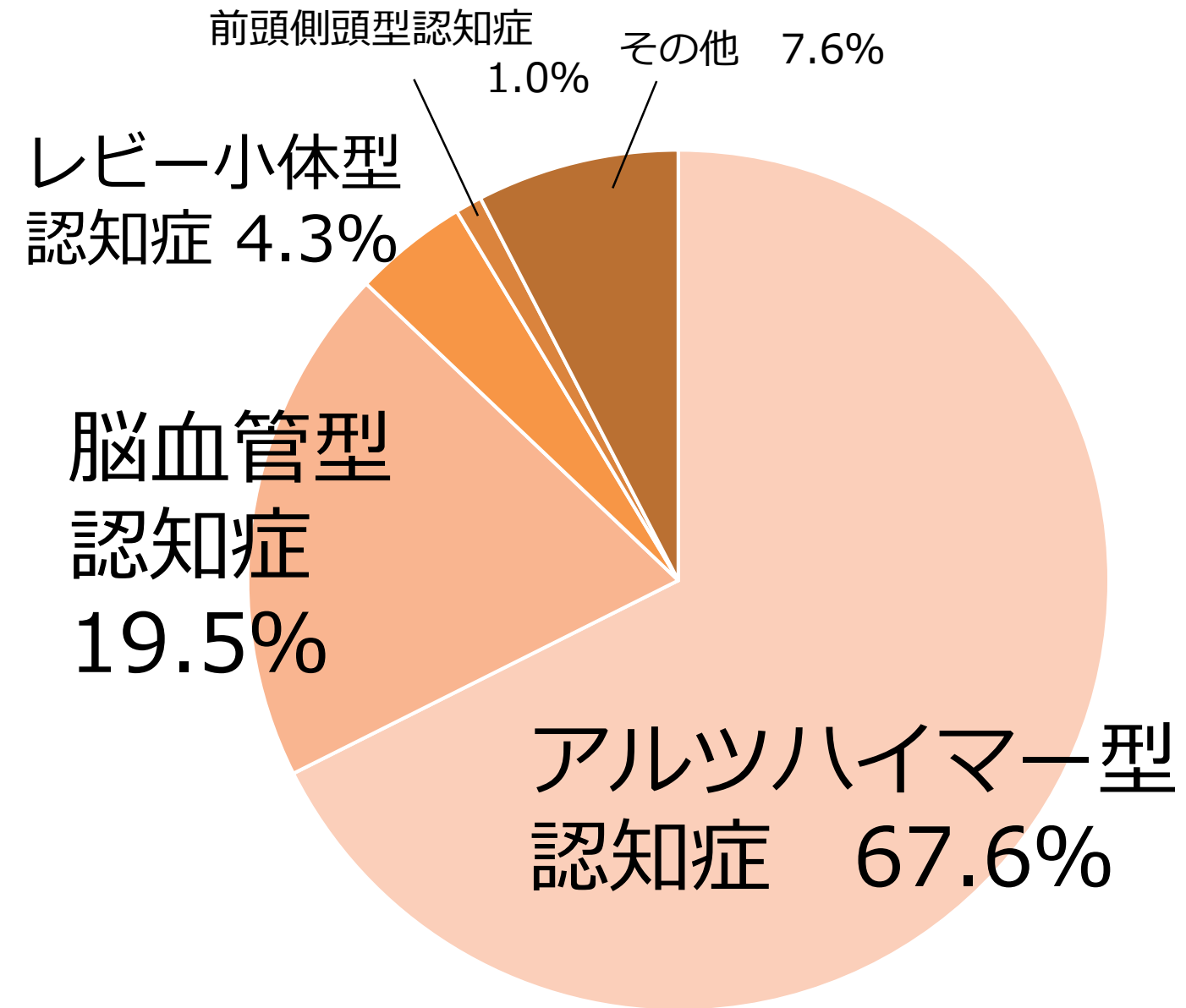
企画・担当

順天堂練馬病院 看護部

精神看護専門看護師 山口久美

認知症について

- 脳の神経細胞が減ることによって生じる脳の病気です
- アルツハイマー型認知症が最も多く、次いで、脳血管型認知症、レビー小体型認知症などがあります



代表的な症状

～ 中核症状 ～



記憶障害

- ・ 忘れる
- ・ さっきのことが思い出せない

見当識障害

時間、場所、人が
わからない

実行機能障害

物事の順番や
段取りが
わからなくなる

失認

物や音、人の顔
(家族の顔) など
がわからない



失行

着替えの仕方や
道具の使い方が
わからない



失語

- ・ 言葉の意味がわからない
- ・ うまく話せない
- ・ 文字が書けない

中核症状から起こる症状

～ 行動・心理症状 ～



暴言・暴力

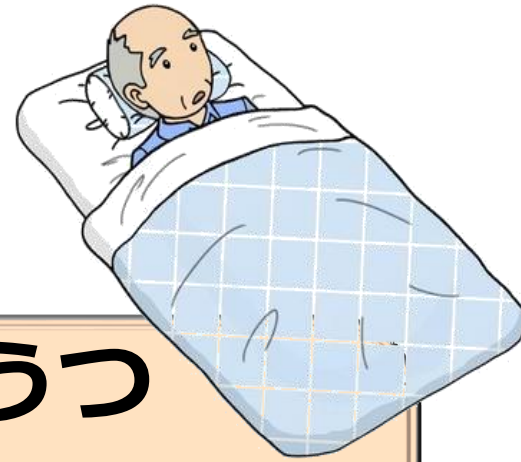
うまく言葉で
表現できず
怒りっぽくなる

不安

人・場所・出来事
等を忘れてしまい
不安になる

抑うつ

気持ちが落ち込み
活動が減る



物盗られ妄想

記憶があいまいに
なって、人に盗ら
れたと思い込む

徘徊

今いる場所が
わからなくなり、
安心する場所を
求めて歩き回る



拒絶

理解できなかったり
恐怖感を感じて
ケアや支援を拒む

このほか、妄想、幻覚、不眠、介護への抵抗、収集癖などの症状があります

治る可能性のある認知症

認知症の中には原因を治療することで
症状が改善するものがあります

- 甲状腺機能低下症
- ビタミン欠乏症
- 正常圧水頭症
- 慢性硬膜下血腫
- 脳腫瘍 など

**‘ 治らない ’と決めつけず
専門の医療機関へ
相談しましょう**

認知症の予防

認知症になることを遅らせる、あるいは進行を緩やかにするという意味で「**予防**」が大切です

治療・ケアが 予防効果を持つもの
生活習慣病
高齢者のうつ病
難聴
歯周病

日常生活での予防
栄養
禁煙
適度の飲酒
運動
日々の活動
脳への刺激

生活習慣病

糖尿病

アルツハイ
マー型認知症
になりやすい

そのリスク
なんと2.1倍！

高血圧

動脈硬化が脳
の血管を細く
したり、栄養
が不足する

脳卒中の
原因に！

肥満

生活習慣病全般
を併発しやすい

内臓脂肪の増加
は脳の炎症に
関与している
可能性がある！

脳卒中

脳梗塞
脳出血
クモ膜下出血
など
脳血管型認知症
のリスクを
高める

脂質 異常症

コレステロール
の異常は
動脈硬化を促し
脳の血流が
悪くなる

認知症になりにくい身体を目指しましょう

高齢者のうつ病

「仮性認知症」とも言われ、認知症とよく似た症状がみられます

アルツハイマー型認知症の方が うつ症状を持っている割合	
認知症疑い	25.8%
軽度認知症	32.9%
中等度認知症	38.1%
高度認知症	46.7%

認知症疑いの段階から
うつ症状がみられています。
うつ病から認知症へ移行する場合
もあるため、すぐに認知症と決め
つけず、うつ病への対応も検討し
ましょう。

和田民樹、池田学：うつ病と認知症との鑑別，臨床と研究，90巻5号，2022より一部改編して掲載

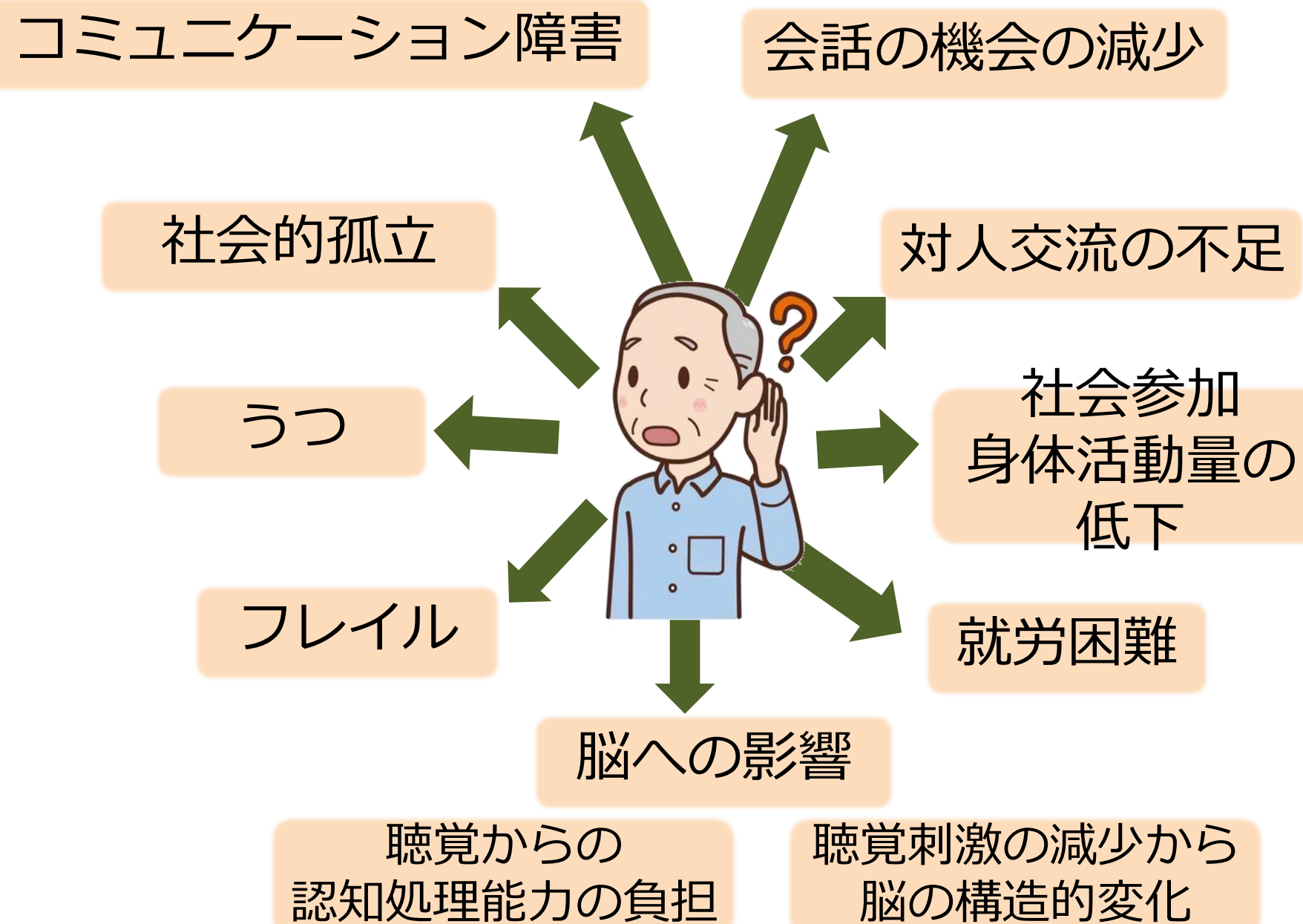
なお、不眠は認知症の原因物質の蓄積につながります。
不眠治療に用いる睡眠薬の中には、高齢者に不適切なものがあります。
睡眠薬を使用している高齢の方はかかりつけ医にご相談ください。

認知症の 予防③

難聴

難聴は
脳機能の低下や認知症
発症のリスク・症状の
増悪に関与することが
知られています

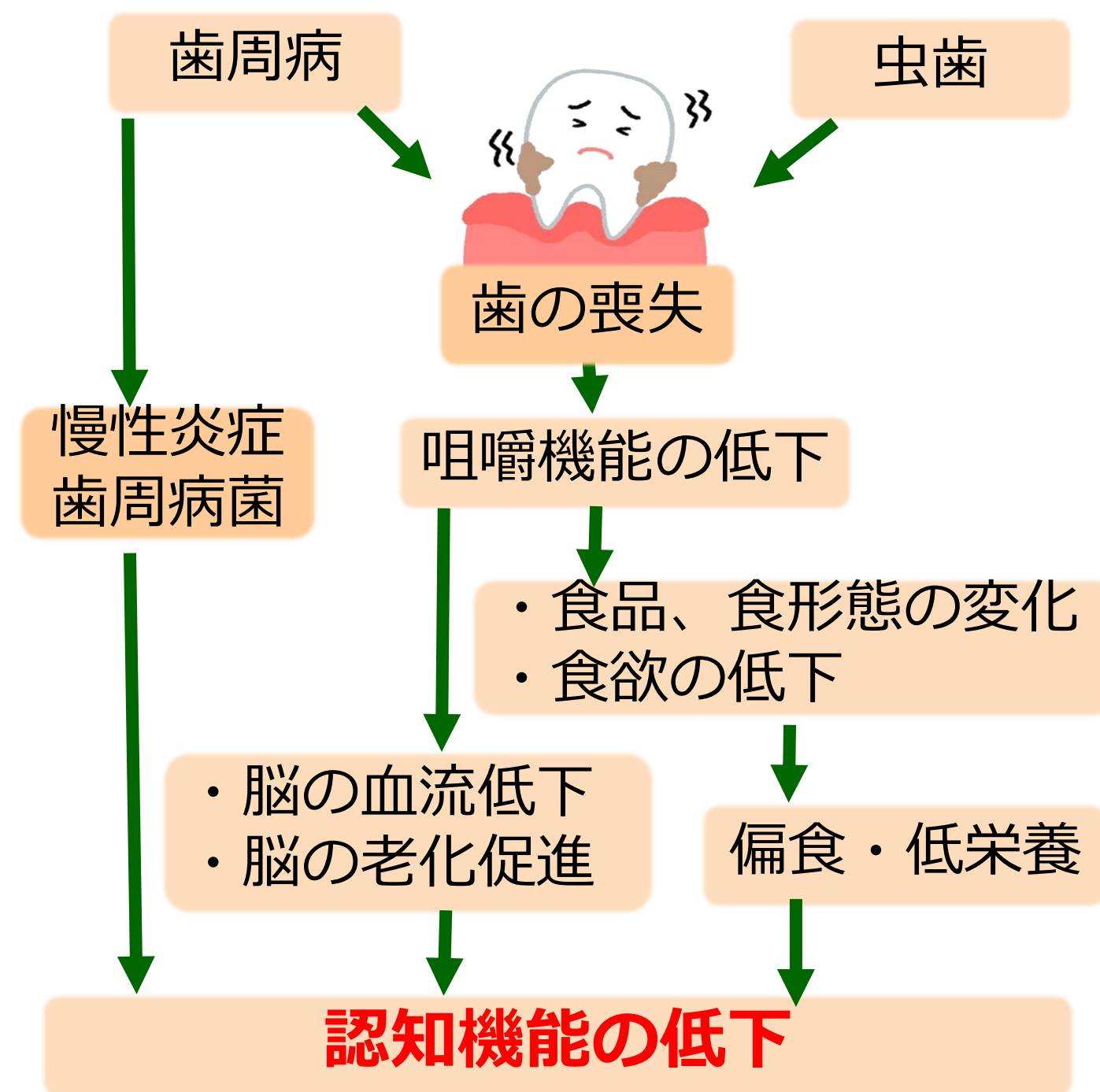
認知症予防に役立つため
補聴器や集音器を積極的に
使用しましょう



歯周病

歯周病は
病原菌による炎症や歯を失うこと
による咀嚼刺激の減少から、アル
ツハイマー型認知症の発症に関連
している可能性があります


自分の歯を残し、咀嚼機能を保つ
ことは食事（栄養）の摂取にかか
わる重要な認知症予防です



栄養


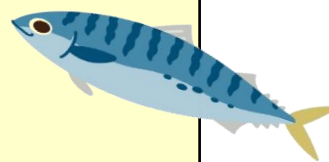
地中海沿岸に住む人たちが食べる料理「地中海食」は、
老化予防や認知症予防によい効果があることが知られています

地中海食の特徴



果物や野菜が豊富

肉より魚



オリーブオイル・ナッツ・豆類・全粒粉など

適度の赤ワイン



魚油に含まれるオメガ3脂肪酸（EPA・DHA）は認知症を予防する栄養素として推奨されています

DHAは記憶力や判断力の向上に、EPAは血管を拡張して血行を促進する効果があります

食事量が少なかったり、偏食傾向の場合はサプリメントを併用してもよいでしょう
飲む前に医師・薬剤師へ相談してください

認知症の 予防⑥

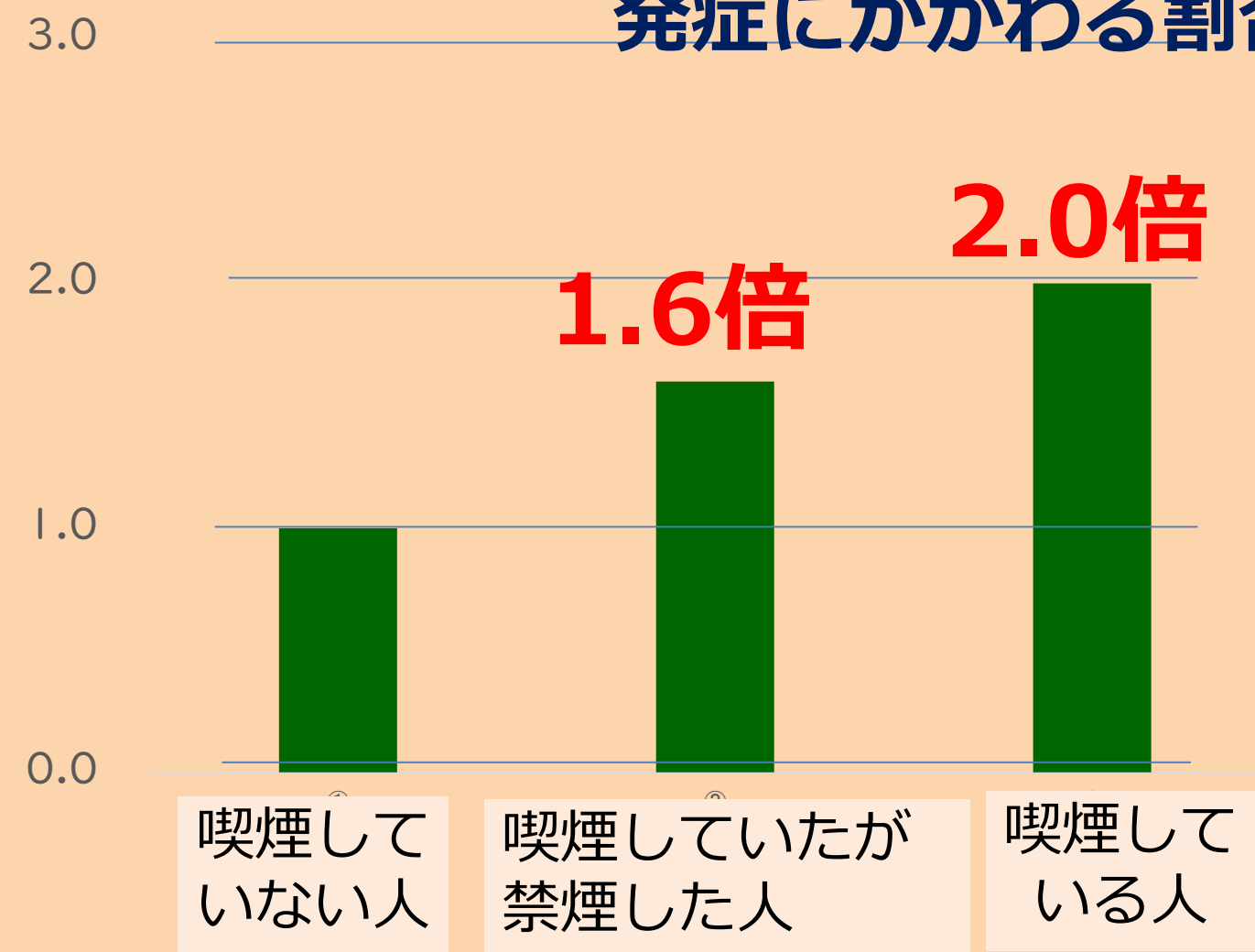


禁煙

喫煙は
認知症のリスクを高めることが
知られています

喫煙している期間によってリスク
が変わる可能性があります
できるだけ早く禁煙することが
推奨されています

喫煙がアルツハイマー型認知症の 発症にかかわる割合



適度の飲酒



1日あたり20gを超える
「過剰な飲酒」は
認知症の危険因子です

1日あたり20gの目安



ワイン
(2杯240ml)



ビール
(中瓶 1本500ml)



焼酎
(0.5合90ml)



日本酒
(1合 180ml)



ウイスキー
ブランデー
(ダブル60ml)

運動

運動は、脳の活性化に良い影響を与える重要な認知症予防です



健康によい身体活動 (WHO)
有酸素運動 (1回10分以上)
筋力トレーニング (週2回以上)
バランス能力を向上させる活動 (週3日以上)
これらの活動を実施できなくても できるだけ活動的である

座ったままの足上げ



- ・背筋を伸ばす
- ・片足ずつ5秒かけて上げ下げする
- ・足を下げた時は床につけない
- ・左右10回ずつ！

つま先立ち



- ・つま先で立つ
- ・または、かかとを上げて10～15秒維持する
- ・1セット10回！

人とのふれあい

「社会的な孤立」は
認知症の危険因子になります

人と交流してコミュニケーション能力を
刺激することは、生活に豊さをもたらす
とともに、脳の老化を予防する大切な
認知症予防です



孤立を和らげる社会関係

配偶者がいる

同居家族と
やりとりがある

友人との交流がある

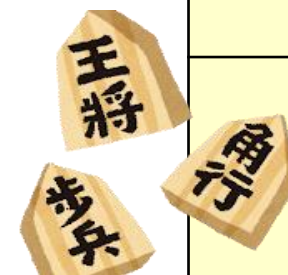
地域のグループ活動に
参加している


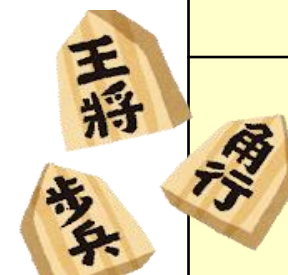

就労している

脳への刺激

脳トレーニングゲームは、
作業記憶（記憶から必要な情報を取り出して保つ能力）の改善に効果があるという報告があります。

ご家族の方は、脳トレーニング
ゲームのほか、右表にあるような
方法に誘ったり、一緒に行うこと
が大切なサポートになります。

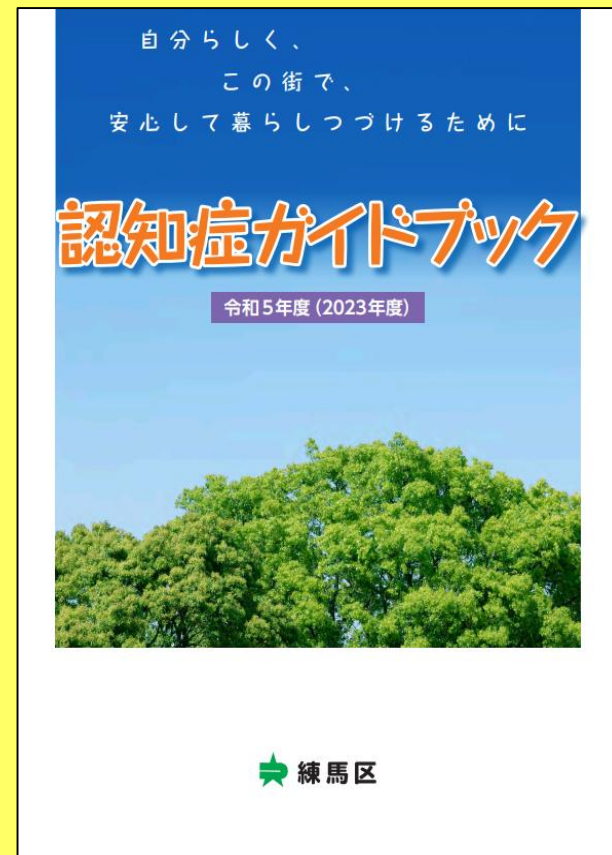


例	
  	日記をつける
	おしゃれを楽しむ
	(e) スポーツをする
	料理をする
	ゲームをする
	新聞を読む・読書をする
	カラオケを楽しむ 音楽鑑賞する
	パソコンを覚える
	手芸や工作など手先をつかう
	旅行を楽しむ

練馬区 認知症に関する情報提供

練馬区公式ホームページ 認知症ガイドブック

お近くの地域包括
支援センターで配
布しています。
また、練馬区の
ホームページから
ダウンロードする
こともできます。



練馬区 認知症ガイドブック：
<https://www.city.nerima.tokyo.jp/hokenfukushi/koreisha/ninchisyo2022.files/2025gaidobukkuzennbu.pdf> (2025.10.21閲覧)

NPO法人 認知症サポートセンター ねりま

電話：03-3974-0658

FAX：03-6908-4272

URL：<http://nintisyou-saponeri.org/>



お仲間さがし
(区内の集い)

家族会

介護
なんでも相談

新しいアルツハイマー病治療薬の紹介

アルツハイマー病の原因となるアミロイドβという
たんぱく質を除去することで
症状の進行を抑制する薬剤が承認されました

レカネマブ（商品名 レケンビ®）

ドナネマブ（商品名 ケサンラ®）

2～4週間に1回、30分～約1時間の点滴を
原則18か月実施します

詳しくは
東京都の
特設ホームページを
ご覧ください



東京都特設ホームページ：
<https://www.tmg Hig.jp/dementia-support/>（2025年10月31日閲覧）

東京都 掲載許可確認済



新しいアルツハイマー病治療薬の対象になる方

アルツハイマー病

軽度認知障害 (MCI*)

認知機能低下はあるが日常生活にさほど支障はない

軽度

認知機能低下があり、日常生活に支援を要する

中等度

日常生活への支障が増え介護を必要とする

重度

日常生活で多くの介護を必要とする

詳しくは
東京都の
特設ホームページを
ご覧ください



東京都特設ホームページ：
<https://www.tmg Hig.jp/dementia-support/> (2025年10月31日閲覧)

東京都 掲載許可確認済

*MCI：
Mild Cognitive Impairment



アルツハイマー病による軽度認知障害または軽度認知症の方が対象です。早期に専門医療機関へ相談することが必要です

認知症に関する受診について

認知症の診断・治療は

- ・物忘れ外来
- ・脳神経内科
- ・精神科
- ・老年科

などで相談できます。

当院では脳神経内科の「物忘れ専門外来」で相談を受け付けています。受診には、紹介状と事前予約が必要ですので、まずはかかりつけ医への相談やお近くの病院受診をお願いします。

**新しい治療薬のほか、従来の認知症治療薬も含めて
最善の治療をご提案しています**