



地方独立行政法人

東京都健康長寿医療センター

〒173-0015 東京都板橋区栄町35-2

(代表電話) 03-3964-1141

(予約専用電話) 03-3964-4890

ホームページ <https://www.tmg Hig.jp/>

第147号 (令和元年10月号)

軽度認知障害と 高齢者いきいき外来について

リハビリテーション科 専門部長 加藤 貴行

はじめに

軽度認知障害(Mild Cognitive Impairment: MCI)という概念が約20年前から提唱されています。軽度認知障害は2年間で約15%が認知症に進行することがわかりました。健常と認知症の中間の状態であり認知症の発症前段階の可能性があるため、認知症の予防や治療を考えるうえで大変注目されています。

軽度認知障害の背景

認知症とアルツハイマー型認知症との違い

認知症は単一の疾患ではありません。アルツハイマー型認知症は認知症のうち60%以上を占めています。血管性認知症とレビー小体型認知症がそれぞれ10～20%程度を占め、残りは前頭側頭型認知症やその他の認知症性疾患です。

アルツハイマー型認知症は、年余にわたる緩徐進行性の認知機能低下を認め、記憶障害、言語障害、視空間認知障害、遂行機能障害を呈し、他の疾患が除外された場合に診断されます。既に日常生活に支障を来している状態です。記憶障害の例としては、エピソードを丸ごと忘却しており後から思い出せない、忘れたことを隠したり他人のせいにしたたりする、という症状が見られます。



- ・遂行機能とは、目的を持った活動を実行する時に、目標を設定し計画を立ててその結果をフィードバックしながら効果的に成し遂げる能力です。遂行機能障害があると、仕事や家事を段取り良く進められなくなる、物事の優先順位をつけられない、行き当たりばったりの行動になってしまう、指示されないと行動が開始できないなどの症状が見られます。
- ・視空間認知障害があると、視力低下がないにもかかわらず、物品の認識や簡単な道具の操作や図形描画が拙劣になる、手指の形の模倣ができない、自動車をバックで駐車できない、よく知った道で迷う、などの症状が見られます。

アルツハイマー型認知症の経過と軽度認知障害が重要な理由

脳の中でアルツハイマー型認知症の原因病変が起こり始めると、20年以上無症状の時期が続きます。その後軽度認知障害を発症し、数年間の軽度認知障害の時期を経て、最終的にアルツハイマー型認知症へと進行します。

アルツハイマー型認知症の根本的治療にはまだ成功していません。認知症を発症してからでは根治は難しいことがわかったため、軽度認知障害の時期を標的とした治療方法が研究されています。したがって、軽度認知障害を早期発見することは、将来の認知症治療の前提条件となります。

軽度認知障害の臨床

軽度認知障害の診断基準

軽度認知障害は健常と認知症の中間の状態です。アルツハイマー型認知症を背景とした軽度認知障害の診断基準を示します。

- ① 以前と比較して認知機能の低下があり進行性である
- ② 記憶、遂行機能、注意、視空間認知のうち一つ以上の認知機能障害がある
- ③ 日常生活動作は自立しており認知症ではない

例えば、もの忘れがあり、食事の内容や鍵をしまった場所が思い出せないようなことが度々あるが、しばらくすると思い出せることができる、買物の時にメモをしないと買い忘れることがあるが、調理や家事は可能である、といった状況が軽度認知障害に該当します。



軽度認知障害の検査方法

- ①客観的な認知機能検査での低下を確認します。重度に低下していれば、以前よりも低下しているのは明らかですが、軽度低下の場合は簡易的な認知機能検査では検出できません。詳細な記憶検査を受けていただくと検出可能ですが、1度だけでは低下傾向を証明できず、数カ月後の再検査で判断することもあります。
- ②神経学的診察を行います。パーキンソン症状や麻痺、歩行障害などを合併していないか確認します。
- ③軽度認知障害の原因疾患を診断するための検査を行います。頭部MRI、脳血流SPECT(アイソトープ検査)、血液検査などを施行します。

軽度認知障害の治療

軽度認知障害は2年間で約15%が認知症に進行すると報告されています。今のところ認知症への進行を防ぐ薬剤はありませんが、以下が推奨されています。

- ①週2回以上30分以上の有酸素運動を6カ月以上継続する。筋力トレーニングも有効
- ②認知トレーニング、社会との繋がりを保つ
- ③高血圧、糖尿病、脂質異常症を治療する
- ④禁煙、うつ状態の治療、聴力低下の治療

軽度認知障害に対するリハビリテーション科の取り組み

心身レクササイズ（臨床研究）について

リハビリテーション科では公認心理師、作業療法士、理学療法士、言語聴覚士が中心となって、認知機能向上を目指した臨床研究、心身レクササイズの取り組みを行っています。病院のリハビリテーションで実績のある、プリント教材を用いた認知トレーニングを心理師が指導し、ホームワーク（教材集）も作成しており（写真1）、毎日宿題をしていただきます。頭を使った体操を行う運動レクササイズは外部講師と作業療法士が指導し、自宅でも実践できるようにDVDを制作しました（写真2）。3カ月間の心身レクササイズ終了後は定期的に評価を行います。



写真1 認知トレーニング教材「わくわくホームワーク」
自宅で認知トレーニングを実践するための教材を作成しました



写真2 ホームレクササイズ DVD
自宅で運動レクササイズを実践するためにDVDを制作しました

高齢者いきいき外来について

リハビリテーション科では軽度認知障害の早期診断・治療のために「高齢者いきいき外来」を開設しています。この外来の特徴は初診時に全員に詳細な記憶検査を受けていただくことで、わずかな記憶障害も見逃さないことです。初診日は記憶検査と神経学的診察を行い、軽度認知障害の診断をします（所要2時間）。MRIなど必要な検査を予約し、後日検査結果と今後の治療方針を説明します。動脈硬化危険因子の治療や運動・食事・社会参加など生活習慣改善を指導します。臨床研究の対象候補となる方には心身レクササイズを提案しています。いずれの方も定期的な経過観察を予定します。

まとめ

軽度認知障害は認知症の発症前の段階と考えられ、認知症の治療対象時期としても重要です。高血圧、糖尿病を治療し、運動・認知トレーニング・社会活動参加・禁煙・うつ治療・難聴治療などを実践することで、認知症予防に繋がる可能性があります。「高齢者いきいき外来」を受診して軽度認知障害の早期診断と認知症予防を目指しましょう。

「高齢者いきいき外来」の診察予約は予約センター（03-3964-4890 直通）にお電話ください。1階正面玄関右の「①新患・予約」窓口でも受け付けています。「高齢者いきいき外来」の内容についてのお問い合わせは病院代表電話（03-3964-1141）からリハビリテーション科外来へお願いします。

血圧が変動して困っていませんか？

循環器内科 専門部長 石川 讓治

血圧とは？

心臓は一日に約 10 万回も拍動し、全身に血液を送っています。血液には酸素や栄養素といった人が生きていくのに必要不可欠なものが含まれており、各臓器が有効に働くのに役立ちます。人は、血液が脳に流れることで考えたり感情を持ったりすることができ、血液が筋肉に流れることで活動することができます。心臓から血液を全身に送るための圧力のことを血圧と言います。生物が海で漂っていた時代は、重力の影響が少ないため、血圧はあまり高くなる必要はありませんでした。その後、陸上で重力の影響を受けながら生活するようになり、さらに直立歩行をするようになってからは、心臓から脳まで重力に逆らって血液を到達させるために、より高い血圧が必要になりました。陸上では海ほど塩分が得られないために、身体に食塩を貯留させるホルモンが発達したのですが、近年の急激な食生活の高塩分食化によってむしろ過剰になり、塩分過剰によって高血圧になることが問題となってきています。年齢とともに血管が固くなるため、日本人の 75 歳以上の後期高齢者では 70 - 80% 近くの方が高血圧であるといわれています。

血圧はなぜ変動するのですか？

血圧は全身に血液を送るために必要なもので、活動や運動時には上昇します。スポーツをしたり緊張したりした時にも、知らないうちに血圧が上昇しています。そのため血圧が上昇すること自体は正常な生理学的反応だと言えます。

診察室でのみ血圧が高くなる方が多くいますが、これは診察室での緊張で血圧が一過性に上昇しやすいことが原因と考えられています（白衣高血圧）。平常時や安静時には血圧は正常化しますので、すぐには治療の必要はありませんが、高齢者に多く認められ、将来的に持続性の高血圧に移行しやすいので注意が必要です。

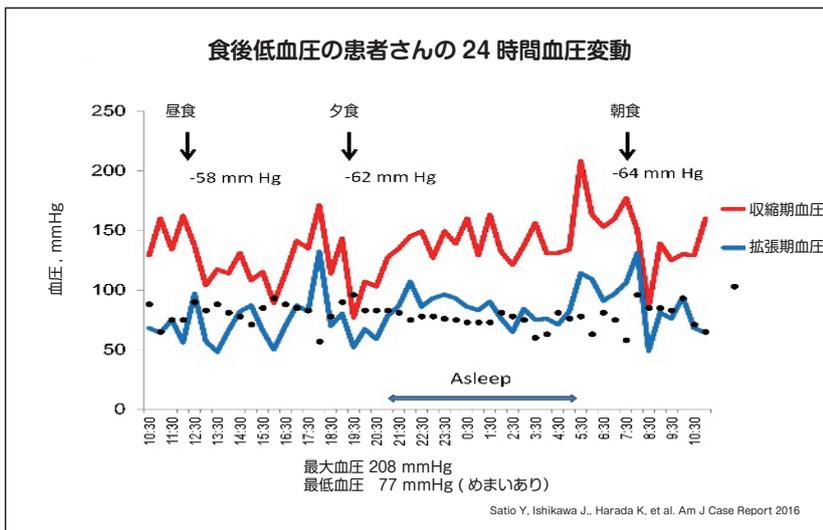
また、血圧測定の間は、2 回目や 3 回目と比較して高くなりやすいことがわかっています。これも血圧測定時の緊張による影響だと考えられています。患者さまによっては血圧計が壊れていると、血圧計を持参して病院に来られる方もいらっしゃいます。

日本人は、起床直後の血圧が就寝前の血圧よりも高く出やすいと言われていています。睡眠から日常の活動に移行するのに起床時に血圧が上昇することが必要であり、これは正常の反応です。また、就寝前に入浴したり、晩酌したりすることで血圧はやや低くなります。そのため家庭で血圧を測定すると起床後と就寝前で血圧に差がでることがありますが、これは生活習慣によるもので異常ではありません。問題となるのは、持続的に高血圧が続く場合です。

どういった血圧変動が問題になるのですか？

高齢者においては、老化とともに血圧の調節機能（自律神経機能）が低下してきます。その場合、血圧が急激に過度に上昇したり、昼間の行動で、急に起き上がったり、食事した後（2時間以内）に収縮期血圧が20mmHg以上低下したりすることがあります。そのため血圧が低下しすぎる（90mmHg以下）と、めまい、立ち眩み、ふらつきを覚えることがあります。なかには起立時や食事後に一過性に意識を失ってしまう方もいます。通常は横になればすぐに血圧が回復しますので、救急車で病院に搬送された時には、もとの血圧に戻っており、原因がわからない場合が多くあります。普段は、起立性低血圧がなくても、夏場の脱水や、降圧薬を新規に処方されたときに、症状が悪化することがあります。また、もの忘れ、夜間いやな夢を見る、手が震える、歩行が小刻みになったといった症状が併存する場合があります。

逆に、起床後やストレス時に急激に血圧が上昇するような患者さまもいます。しかし、一過性の起床時の血圧上昇に対して降圧薬を投与すると、低すぎる時間帯が生じて問題になることがあります。



当センター循環器内科では、血圧変動が大きく通常の血圧治療だけではコントロールが難しい患者さまに対して、24時間自由行動下血圧モニタリング、ヘッドアップチルト試験（姿勢変換による低血圧の有無を見る検査）、食後低血圧の検査などを積極的に行い、診断治療するように心がけています。表のような症状に心当たりのある患者さま、ご家族の方がいらっしゃいましたら、遠慮なくご相談ください。

起立性低血圧、食後低血圧を疑う症状
1. 立ち上がるときに、めまい、立ち眩み、ふらつき
2. 食後に、ぼーっとする、眠くなる
問題となる血圧変動
1. 起立すると収縮期血圧が20mmHg以上低下し、90mmHg未満
2. 食後2時間以内に収縮期血圧が20mmHg以上低下し、90mmHg未満
3. 起床時に血圧が急激に上昇（約50mmHg以上）
4. 横になると座っているときより血圧が高くなる。

随伴することがある症状
1. 匂いがわかりにくい
2. もの忘れが増えた
3. 夜間の幻覚、行動がおかしい
4. 手が震える
5. 歩行が小刻みになった
6. 痩せてきた

患者さまの声

○電話が掛りにくく大変苦労した。電話を増やしてほしい。

→(代表電話)電話につきましては、混雑時にはどうしてもお待たせしてしまう場合がございます。ご迷惑をおかけ致しますが、午後の時間は比較的繋がりがよくなっておりますので、お掛け直しくださいようお願いいたします。

→(予約センター)ご迷惑をお掛けして大変申し訳ございませんでした。休み明けや午前中は電話が集中し混み合っておりますが、午後になると幾分繋がりがよくなると思われます。大変恐縮ですがお時間をずらしていただければ幸いです。

○1番に行くように言われて待っていたが場所が違っていた。同じ番号がたくさんあって間違える。対策を考えてほしい。

→ご迷惑をおかけして申し訳ありません。再来機での受付後は各診療ブロックの受付に受付票をご提出いただくため、診療ブロックの番号をご案内しておりますが、診察室等の番号と間違えてしまう

患者さまもおられるため、わかりやすいご案内ができるよう努めてまいります。

○病院敷地内で犬を散歩させている人がいるが、フンなど衛生上よくないと思う。動物は入れてほしくない。

→ご意見ありがとうございます。センターは地域の方との共生のため敷地内に誰でも立ち寄れる散策路などを設けており、特定の方の入場を制限はしておりませんが、貴重なご意見として今後の参考とさせていただきます。

○3か月入院しましたが、看護師さんがいやな顔もせずよく面倒を見てくださいました。重症患者なのに点滴や心電図をつけたままベッドごとお花見まで連れて行っていただきありがとうございます。

○外科ご担当医先生に長い間親切にいただき、ありがとうございました。

中高年のための健康講座

糖尿病と歯周病の ふか～～～い関係

目指そう！食事・運動・口のケアで健康長寿！

会場

板橋区立文化会館 小ホール
板橋区大山東町51-1



参加費無料
先着300名
申込不要

令和元年

11月2日(土)

14時00分～16時00分
(開場13時30分)

ここまでわかった！

第156回老年学・老年医学公開講座

高齢者がんの予防と治療

令和元年

11/20
水曜日

当日先着 1,300人 申込不要 入場無料

13時15分から
16時15分まで
(開場12時45分)

会場

北とぴあ さくらホール
東京都北区王子1-11-1