

認知症ってなんだろう？

単なる「もの忘れ」とは違います。

「認知症」とは、病気などの様々な原因によって、脳細胞が壊れたり、脳の働きが衰えることで、生活に支障をきたす症状がおよそ6か月以上出ている状態を指します。

体験の一部だけでなく、その体験自体を丸ごと忘れてしまうなど、普通のもの忘れとは異なる症状が現れます。

ほかにも、理解・判断力が落ちる、時間・場所の感覚がなくなるといった症状があります。

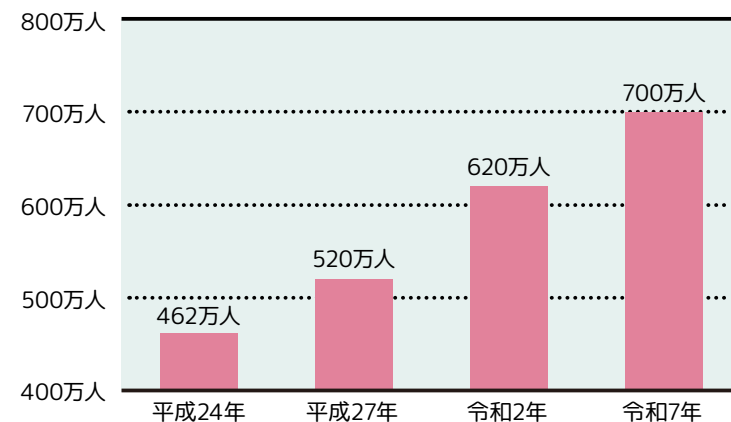
「認知症」はあなたの身近な問題です。

年齢を重ねれば、誰もが認知症になる可能性があります。**令和2年度現在、国内では約600万人**の認知症高齢者がいると言われ、今後も高齢化が進むにつれ増えていくと考えられます。

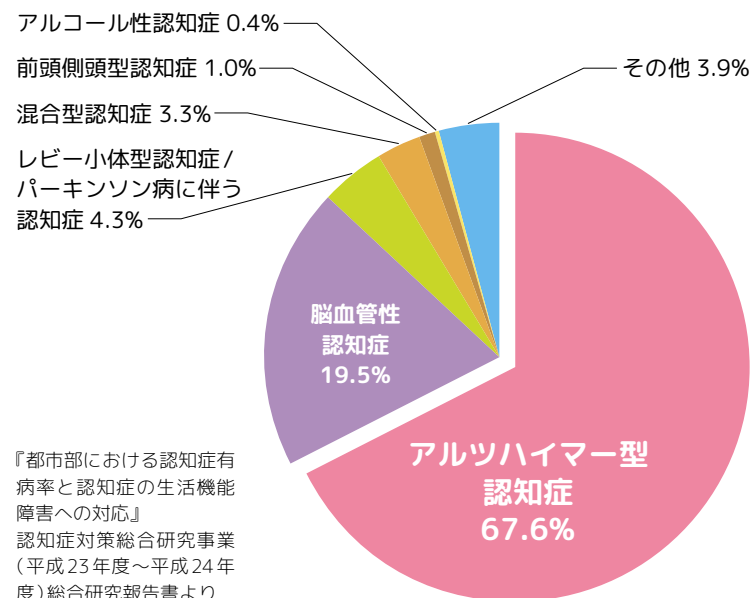
認知症の原因は「アルツハイマー型認知症」が67.6%

- 一番多い認知症で、脳内で異常なたんぱく質(βアミロイドたんぱく)が作られて脳細胞に溜まり、脳細胞が少しずつ壊れて脳が委縮していきます。
- 「いつ・どこで」という出来事の記憶が著しく悪くなり、出来事全体を思い出せなくなる(全体記憶の障害)のが特徴です。
- 症状は比較的ゆっくりと進行し、機能の低下は全般的に進みます。

認知症高齢者数の現状と将来推計(全国)



※厚生労働省の認知症有病率調査結果(H21～24)、総務省統計局の人口資料、国立社会保障・人口問題研究所の将来人口推計資料を基に推計。



『都市部における認知症有病率と認知症の生活機能障害への対応』
認知症対策総合研究事業
(平成23年度～平成24年度)総合研究報告書より



認知症の症状 認知症の症状には大きく分けて「中核症状」と「行動・心理症状」の2つがあります。

中核症状

認知症の原因となる病気で脳細胞が壊れることにより、脳の働きが阻害されて発生する症状です。

①記憶障害

新しいことを覚えられない、前のことが思い出せない

②見当識障害

場所や時間、季節や曜日がわからない

③実行機能障害

段取りができない、計画が立てられない

④失行

服の着方がわからない、道具がうまく使えない

⑤失認

物が何かわからない、人が誰かわからない

⑥失語

物の名前がでてこない



行動・心理症状(BPSD)

中核症状を認識したり、不安に思うことから生じる精神症状・行動障害を指します。本人の性格や生活環境、周囲の人の振舞いなどにより程度が異なってきます。「周辺症状」とも呼ばれています。

①徘徊

目的もなく、あちこちと歩き回る

②妄想

現実には起きていないことを信じて疑わない

③幻覚

現実にはないものが見える幻視、聞こえる幻聴がある

④不安・焦燥

強い不安、イライラ

⑤抑うつ

意欲の減退

⑥食行動異常

食べられないものを食べようとする

⑦睡眠覚醒リズム障害

昼夜逆転、早期覚醒など

⑧介護抵抗

介護されることを嫌がる

⑨暴言・暴力・攻撃性

大声をあげたり、手をあげたりする





少し認知が心配になってきた方に

認知症 早期発見の目安

物忘れが
ひどい



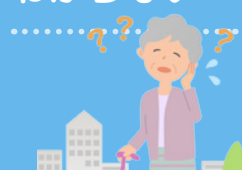
- 今切ったばかりなのに、
電話の相手の名前を忘れる
- 同じことを何度も言う・問う・する
- しまい忘れ、置き忘れが増え、
いつも探し物をしている
- 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

判断・理解力
が衰える



- 料理・片付け・計算・運転などの
ミスが多くなった
- 新しいことが覚えられない
- 話のつじつまが合わない
- テレビ番組の内容が理解できなくなった

時間・場所が
わからない



- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 慣れた道でも迷うことがある

人柄が
変わる



- 些細なことで怒りっぽくなった
- 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- 自分の失敗を人のせいにする
- 「このごろ様子がおかしい」と
周囲から言われた

不安感が
強い



- ひとりになると怖がったり
寂しがったりする
- 外出時、持ち物を何度も確かめる
- 「頭が変になった」と本人が訴える

意欲が
なくなる



- 下着を替えず、身だしなみを
構わなくなった
- 趣味や好きなテレビ番組にも
興味を示さなくなった
- ふさぎ込んで何をするのも億劫がり
いやがる



介護疲れの方に

睡眠不足や介護うつ、誰にも相談できない孤立感など

先の見えない認知症の介護は、ご家族に肉体的・精神的な疲れを引き起こしやすくなります。

肉体的な介護疲れ

介護とは、肉体労働です。食事や排せつ・入浴に至るまで介助は重労働のため、腰痛を招いたり、長時間の労働にご家族が寝不足に陥ったりすることもあります。



心理的な介護疲れ

介護は終わりが見えず、要介護者を看取るまでという心理的な負担を抱えることとなります。また、これまで敬意を持ってきた両親の面倒を見るということに葛藤を覚えたり、特に認知症が発症した場合、これまでとは異なり冷静な判断ができなくなった要介護者への対応に苦しむこともあります。

介護によるストレス発見の目安

ご家族の方が介護うつなどにならないように、早めに黄色信号を発見することが必要です。

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 無性にイライラしてしまう | <input type="checkbox"/> 自分自身を過小評価してしまい、悲観的になる |
| <input type="checkbox"/> 普通の場面でも緊張してしまう | <input type="checkbox"/> 声が小さくなったと言われるようになった |
| <input type="checkbox"/> 趣味・好きなことをしていても楽しくない | <input type="checkbox"/> 物事の記憶や判断ができずに作業効率が落ちる |
| <input type="checkbox"/> 人と会うのが億劫に感じてしまう | <input type="checkbox"/> なかなか寝つけない。夜中や早朝に目が覚める |
| <input type="checkbox"/> 身だしなみにかまわなくなった | <input type="checkbox"/> 食欲がない。もしくは、食べ過ぎてしまう |
| <input type="checkbox"/> 自分の好みに変化が出た | <input type="checkbox"/> 腹痛・下痢・めまい・動悸など原因不明の不調 |





少し認知が心配になってきた方に

認知症の予防 まずは生活習慣を見直してみましょう

確実な予防法は見つかっていませんが、「生活習慣病」である、高血圧や糖尿病は、脳血管性認知症やアルツハイマー病の発症の可能性を高めると考えられています。

そのため、規則正しい生活、バランスのとれた食事、適度な運動などに

よって生活習慣病を予防することは、認知症の予防にもつながると言われています。

また、趣味を持つなど知的な活動をおこなうことが、認知症の予防につながるとい研究もあります。



食 事

- 献立づくり・調理をする（脳活）
- 栄養バランスのとれた食生活
- 塩分は控えめ
- お酒は控えめ



運 動

- ウォーキングしながら昨日や今日の出来事を思い出す
- ラジオ体操をしながら一人しりとり
- 有酸素運動
- 週2回程度の運動



脳への刺激

- 新聞を読む
- 買い物の計算
- 間違い探しゲーム
- 脳トレ（ゲームソフト）



知的行動

- 趣味を持つ
- 創造創作的な活動をする（俳句・囲碁・将棋・料理・園芸・陶芸等）
- 人と関わる



介護疲れの方に …… 睡眠不足や介護うつ、誰にも相談できない孤立感など

ストレスの上手な解消と免疫力を高めるために、生活習慣の改善を

介護疲れは、介護により生じる身体的・精神的な負担、認知症の症状がある場合の精神的な負担などから起こります。介護疲れの上手な解消と自己免疫力を高めることができるように、食事・運動・睡眠など生活

習慣の見直しをして、介護する方が心身ともに健康を維持しましょう。やる気や気力がでてから行動するのではなく、先に体を動かして気分を変えることがポイント。

食事



1日3食や、暴飲暴食しない食習慣作り

カルシウムの脳神経興奮を抑える働きに注目

- カルシウムを多く含む牛乳・小魚・大豆製品など
- カルシウムの吸収に必要なビタミンD(魚介類・卵類・きのこ類など)
- カルシウムを骨にするビタミンA(緑黄色野菜など)^{*1}

運動



今より10分多くカラダを動かす^{*2}

- 家事の合間の「ながらストレッチ」でプラス10分
- 歩いて、遠回りして買い物でプラス10分
- こまめに動いて、階段を使ってプラス10分

睡眠



「夜、眠くなる」には日中の活動が重要

- 毎朝決まった時間に起床、着替え、朝食・朝日を浴びる習慣作り
 - 散歩など無理のない運動習慣作り
- スムーズな入眠には心身のリラックスが鍵
- 音楽、ぬるめの入浴、香り、ストレッチなど

気分転換



意識して日光浴

- 1日約20分浴びると「セロトニン」が分泌されて気持ち安定
- 五感を刺激する
- アロマ・音楽・散歩・タオルの新調・友人とティータイムなど

『ひと・サポ』



ひと・サポ自然素材



いま注目の、認知や記憶力を維持するといわれる自然素材は？

ホスファチジルセリン

●アセチルコリン放出を促進

ホスファチジルセリンは神経組織に多く含まれるリン脂質の一種で、神経伝達物質全リン脂質の約18%を占めます。食品では大豆に多く含まれています。ホスファチジルセリンは神経伝達物質アセチルコリンの代謝機能を亢進してシナプスのシナプトソームからアセチルコリン放出を促進することにより認知の機能をサポートします。俗に、「記憶力の増加に役立つ」といわれ、「加齢による認知や記憶」に対しては、一部でヒトでの有効性が示唆されています。



グリセロホスホコリン(α-GPC含有)

●アセチルコリン・ホスファチジルセリン産生を促進

α-GPCは大豆レシチンより抽出、生成される唯一の水溶性リン脂質(派生物)です。経口摂取されるとその約90%が体内に吸収されます。α-GPCは体内でグリセロリン酸とコリンに分解され、中枢神経に作用します。体内に供給されたコリンは神経伝達物質アセチルコリンの形成をサポートします。俗に、「認知によい」「記憶力を維持する」「子どもの成長を促進する」と言われています。



トウゲシバエキス

●アセチルコリンの分解抑制・アセチルコリン量増加

トウゲシバは日本や朝鮮半島、中国などに分布するシダ植物です。主要成分ヒューパジンAは、神経伝達物質アセチルコリンの分解を抑制しアセチルコリン量を増加させて記憶機能をサポートします。加齢による健忘、記憶力不足に悩む人がヒューパジンAを摂取し、作用が確認・報告されています。



DHA EPA

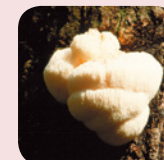
DHA(ドコサヘキサエン酸)は青魚に多く含まれている多価不飽和脂肪酸で、体内ではEPA(エイコサペンタエン酸)からつくられ、神経組織の機能を高める働きがあります。神経細胞を活性化させ記憶力や学習能力を向上させます。



ヤマブシ茸

●アセチルコリン産生を促進

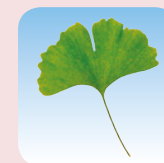
ヤマブシ茸はサンゴハリタケ科の茸で、クヌギ、クルミ、シイ等の広葉樹に着生する食材としても珍重されている茸です。近年、認知サポートに作用する神経成長因子合成誘導促進物質(ヘリセノン)を含有することが明らかになり注目されています。また認知力阻害要因のアミロイドβペプチドの毒性を抑制することも報告されています。また成分のエリナシンAとヘリノシンCの学習能力・記憶力向上作用も明らかになっています。俗に、「中高年の物忘れをサポートする」と言われています。



イチョウ葉エキス

●循環系で高い評価

イチョウ葉エキスはヨーロッパ諸国では循環系で高く評価されています。イチョウの成分テルペノイド類のギンコライドは巡りを整え、老廃物の排泄を促進して老人性認知に有効であることが知られています。俗に、「循環系を良くする」「もの忘れを対策する」と言われ、特に記憶能力との関連が注目されています。



フェルラ酸

フェルラ酸はポリフェノールの一種で、植物の細胞壁などに含まれる成分です。抗酸化作用を持つため酸化防止のために菓子やデザートに使用されます。フェルラ酸には認知や記憶作用や高血圧サポートなどの効果があり、最近では軽度のアルツハイマー病の文献もあり注目されています。



『ひと・サポ』



ひと・サポ自然素材

ストレスを解消・健康的な免疫力を整えるといわれる自然素材は？

CBD

ヘンプ(麻)には、400以上の栄養素が詰まっています。その中で特にカラダをサポートされているのがCBD(カンナビジオール)です。CBDは、ポリフェノールやテルペノイドなど数あるファイトケミカル(植物栄養素)の中で、注目されている「カンナビノイド」の一種です。つらいと思う、悩みでよくよする、イライラする、気が高ぶってぐっすりできない、気分が落ち込むなどの時に、リラックス&リフレッシュしたい方に。



ローヤルゼリー

ローヤルゼリーは、働きバチの下咽頭および下顎腺から分泌される乳白色のゼラチン状物質で、女王蜂になる幼虫の食糧となります。俗に、「体質を改善する」「健康的な免疫力を整える」「若々しさを保つ」「血圧を正常にする」などと言われています。



松かさエキス

昭和大学医学部・坂上宏先生(当時)の松かさ抽出物の研究で、五葉松・黒松・エリオッティ松・タエダ松・カリバ工松・欧州赤松などの熱水抽出物の主成分であるフェニルプロペノイド重合配糖体(リグニン配糖体)は、免疫による健康やウイルスの対策などで特許を取得。松かさリグニン配糖体は、ウイルスと直接結合し、健康的な腸管免疫へとつながり、細胞の異常な増殖などに役立つとされています。



ギャバ

ギャバは、 γ -アミノ酪酸の英語名の頭文字(GABA)です。ヒトの体内では、グルタミン酸から生成されるアミノ酸で、興奮を抑える作用があります。酸素供給量を増やして細胞を活性化させ、イライラや不安を鎮める作用があると言われています。



エキナセア

エキナセアは、北米に分布するキク科の多年草。高さ1.2m程度に生長する。主に根(エキナセア根)および根茎が利用されています。エキナセアには3種類(E.augustifolia、E.pallida、E.purpurea)あり、種類に応じて根、葉、全草など異なる部位が利用されています。俗に、「健康的な免疫力を整える」などと言われ、風邪などの上気道感染に対する作用など、一部にヒトでの有用性が示唆されています。



プロポリス

プロポリスは、ミツバチが樹木の特定部位(新芽、蕾、樹皮など)から採取した樹液や色素などに、ミツバチ自身の分泌液を混ぜてできた巣材です。俗に、「抗菌作用がある」「炎症を抑える」などと言われています。



『ひと・サポ』



ひと・サポ健康補助食品



介護疲れの方に

タキザワ漢方廠の健康補助食品でサポート



万寿霊茸 ゴールド顆粒

～健康的な防御の力の決め手は
β-グルカン!～

健康を根本から支える茸菌糸体+子実体エキスと注目の有用素材が合体した顆粒状(分包タイプ)の高品質の健康補助食品です。

58,000円(税込62,640円)
(1包2.5g×90包)

8種類の子実体エキス
21種類の菌糸体エキス

松かさエキス

大麦β-グルカン

エキナセアエキス

ハトムギエキス



百越 Power

カンカエキス、ロゼアエキス、フェルラ酸、活動を支えるクレアチン、大豆ペプチド、醗酵黒ニンニクを配合した、若々しさを支える健康補助食品です。

元気な心身を保ち、充実した毎日を送りたい方におすすめの製品です。

18,000円(税込19,440円)
(1包2.0g×60包)

カンカエキス

ロゼアエキス

フェルラ酸

クレアチン

大豆ペプチド

醗酵黒ニンニク



和漢の薰り油

CBD(カンナビジオール)はヘンプ(麻)の主要成分の一つで、安全性が確認されています。中鎖脂肪酸100%のMCTオイルをベースにCBDを配合し、桂皮(シナモン)の香り感じるスポイトタイプのオイルです。お口に垂らすだけで、リラックス&リフレッシュ。多忙な現代にフィットする製品です。

5,800円(税込6,264円)
(18g)

CBD

MCTオイル

桂皮(シナモン)



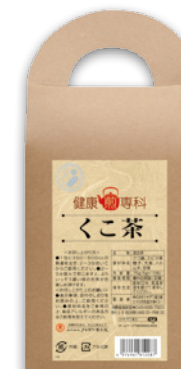
くこ茶

クコの葉、ハトムギ、エビス草種子、カンゾウ、大麦配合。クコは高麗人參と共に古くから中国で珍重されて来ました。クコの葉は、ビタミン、アミノ酸、ルチン等の栄養成分を含んでいます。

950円(税込1,026円)
(5g×15包)

ルチン

ビタミンB₁・B₂・C



『ひと・サポ』



ひと・サポ漢方



いま認知に影響がある方に



少し認知が心配になってきた方に

漢方でサポート

第2類医薬品

漢方薬には、「日常生活動作を低下させることなく困った症状だけを抑えていく」という特徴があります。神経の興奮状態やイライラ、不安感などを鎮め、行動・心理症状の改善に役立ち、穏やかな生活を取り戻す手助けをしてくれます。いま認知に影響がある方、少し認知が心配になってきた方のサポートに。

代表的な
漢方

怒りやすい・イライラ・興奮状態に。
穏やかな生活へ



抑肝散

体力中等度をめやすとして、神経がたかぶり、怒りやすい、イライラなどがあるものの次の諸症：神経症、不眠症、小児夜泣き、小児疳症（神経過敏）、歯ぎしり、更年期障害、血の道症



イライラ・落ち着きがない方に



黄連解毒湯

体力中等度以上で、のぼせがみで顔色赤く、いらいらして落ち着かない傾向のあるものの次の諸症：鼻出血、不眠症、神経症、胃炎、二日酔、血の道症、めまい、動悸、更年期障害、湿疹・皮膚炎、皮膚のかゆみ、口内炎



頭痛を伴う神経症に



釣藤散

体力中等度で、慢性に経過する頭痛、めまい、肩こりなどがあるものの次の諸症：慢性頭痛、神経症、高血圧の傾向のあるもの





介護疲れの方に

漢方でサポート

第2類医薬品

介護で疲れ、ついイライラしてしまう、眠っている最中に起こされる、寝ている感じがしない、不安感に押しつぶされそう…そんな介護をする方のサポートにおすすめの漢方です。

怒りやすい・イライラに

抑肝散

体力中等度をめやすとして、神経がたかぶり、怒りやすい、イライラなどがあるものの次の諸症：神経症、不眠症、小児夜泣き、小児疝症（神経過敏）、歯ぎしり、更年期障害、血の道症



介護に気が張って疲れ、不安・不眠に

加味帰脾湯

体力中等度以下で、心身が疲れ、血色が悪く、ときに熱感を伴うものの次の諸症：貧血、不眠症、精神不安、神経症



頭痛を伴う神経症に

釣藤散

体力中等度で、慢性に経過する頭痛、めまい、肩こりなどがあるものの次の諸症：慢性頭痛、神経症、高血圧の傾向のあるもの



高血圧を伴う動悸や不安に

柴胡加竜骨牡蛎湯

体力中等度以上で、精神不安があって、動悸、不眠、便秘などを伴う次の諸症：高血圧の随伴症状（動悸、不安、不眠）、神経症、更年期神経症、小児夜泣き、便秘



イライラ・落ち着きがない方に

黄連解毒湯

体力中等度以上で、のぼせぎみで顔色赤く、いらいらして落ち着かない傾向のあるものの次の諸症：鼻出血、不眠症、神経症、胃炎、二日酔、血の道症、めまい、動悸、更年期障害、湿疹・皮膚炎、皮膚のかゆみ、口内炎



疲れやすく神経過敏な方に

桂枝加竜骨牡蛎湯

体力中等度以下で、疲れやすく、神経過敏で、興奮しやすいものの次の諸症：神経質、不眠症、小児夜泣き、夜尿症、眼精疲労、神経症



なかなか眠れなくて疲れる方に

酸棗仁湯

体力中等度以下で、心身が疲れ、精神不安、不眠などがあるものの次の諸症：不眠症、神経症



些細なことが気になり眠れない方に

加味逍遙散料

体力中等度以下で、のぼせ感があり、肩がこり、疲れやすく、精神不安やいらだちなどの精神神経症状、ときに便秘の傾向のあるものの次の諸症：冷え症、虚弱体質、月経不順、月経困難、更年期障害、血の道症、不眠症



お店での取組み

店頭でもチェックリストをご記入いただいた後、認知に関するさまざまなお悩みのご相談をお受けします。

