

# すばる通信

## 第2号

発効日：2020年5月1日  
発行元：すばる中央薬局大船店

すばる中央薬局藤沢店、管理薬剤師上野です。  
シニア世代の人ならば誰もが敏感なテーマとなってきた認知症。それゆえ日常生活の中で起こる「財布をしまった場所が思い出せない」「テレビに出ているタレントの名前が出てこない」といった「物忘れ」をした場合に、もしかしたら自分が認知症の初期症状では？と不安に思う人もいないではないでしょうか。

認知症は様々な要因による脳の萎縮が原因で起こる症状や病態の総称です。老化による物忘れとは違います。

今回は認知症のお話をします。



	老化による物忘れ	認知症
原因	脳の生理的な老化	脳の神経細胞の変性や脱落
物忘れ	体験したことの一部分を忘れる (ヒントがあれば思い出す)	体験したことを丸ごと忘れる (ヒントがあっても思い出せない)
症状の進行	あまり進行しない	だんだん進行する
判断力	低下しない	低下する
自覚	忘れっぽいことを自覚している	忘れたことの自覚がない
日常生活	支障はない	支障をきたす

### 【こんなことに思い当たれば認知症？】

- ・物忘れがひどい⇒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
- ・場所・時間が分からない⇒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、自分の失敗を人のせいにする
- ・不安感が強い⇒一人になるのを怖がる、外出時荷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興味を示さなくなった

上記以外でも気になることがあれば、普段から診ていただいているかかりつけ医に相談し、専門外来を紹介してもらってもよいでしょう。また地域の保健所等の高齢者相談などで相談するのも良い方法です。



認知症にならないために3つのポイントがあります！

### 【認知症の予防】

#### ① 運動

高血圧、高脂血症、肥満、糖尿病などのメタボリックシンドロームは、脳血管性認知症だけでなく、アルツハイマー型認知症においても危険因子として考えられてきています。週2から3回以上、30分以上運動をすることをお勧めします。

#### ② 食事

メタボリックシンドロームを予防する食事が重要です。不飽和脂肪酸DHAやEPAを多く含む魚、特にサバ・イワシ・サンマなどの青魚、納豆・豆腐などの大豆製品、抗酸化成分を多く含む緑黄野菜、ざくろ・ベリー類・果物、アーモンド・ナッツ類なども有効とされています。

#### ③ 社会活動

趣味を持つこと、料理をすること、社会の中で役割を持つことが認知症予防につながります。

(公益財団法人長寿科学振興財団 健康長寿ネットより)

### 【4大認知症】

●**アルツハイマー型認知症**：全認知症の半分以上をしめる代表的な疾患、見当識障害、判断力低下、精神症状などが徐々に進行していく。

●**脳血管性認知症**：2番目に多い疾患。脳梗塞や脳出血といった、脳血管障害(脳卒中)により脳の神経細胞が破壊されることにより起こる認知症。脳卒中の再発予防により進行を抑制できる。

●**レビー小体型認知症**：3番目に多い疾患。脳の中にレビー小体という物質が出現する病気。認知症の症状だけではなく、手足のふるえや歩行障害などのパーキンソン病のような体の症状が出現したり幻覚などが特徴。

●**前頭側頭型認知症**：脳の前側の部分に変性萎縮が徐々に進行する病気。65歳以下の若年に起こることが多い。人格変化や意欲低下、言語障害などの症状。初期症状として記憶障害があまりないのが特徴。

## 【認知症の治療について】

### ＜非薬物療法＞

アルツハイマー型認知症を元の状態に戻す治療法はありませんが、回想法・音楽療法・運動療法・レクリエーション療法などを用いてご本人が今出来ること、興味を持っていることを活かし快適な環境づくりを心掛けます。

### ＜薬物療法＞

- ・認知症の症状の進行を遅らせる薬
- ・認知症が原因で起こる周辺症状を抑える薬（不安・妄想・不眠などの症状改善薬）

いずれの治療法・治療薬も、ご本人が快適に暮らせるよう、またご家族や介護者の負担を軽くすることが目的となります。

代表的な認知症の治療薬について少し紹介します。



## 【アルツハイマー型認知症治療薬】

**コリンエステラーゼ阻害薬**：現在使われているのはドネペジル・リバスチグミン・ガランタミンの3成分。

軽度から中等度重度の認知症に適応。胃腸障害などの副作用が出ることもあるため、少量より服用し徐々に増量していく。

錠剤などの内服薬だけでなく、皮膚から吸収される貼り薬タイプの薬剤もあります。

**NMDA受容体拮抗薬**：メマンチン

中等度から高度の認知症に適応。

コリンエステラーゼ阻害薬と一緒に服用することも可能。副作用予防のため少量から開始する。

## 介護よもやま話 その6



### 認定の仕組み～入院中の場合～

介護認定は入院中でも受けられますが、生活における介護の必要性をはかるため、病状が落ち着いていなければ受けることができません。また、退院後の生活について介護支援を利用してどのような生活を実現するのかを調査時に伝えていただけることも大切です。ご家族やケアマネジャーなど生活をよく知る人の同席をお願いしてもらえるとより適切な判定につなげることができます。



## あなたの近くの事業所

### ＜すみれ中央薬局 鎌倉店＞

住所：鎌倉市笛田2-1-40  
電話：0467-32-6080  
FAX：0467-32-6082

### ＜すばる中央薬局 大町店＞

住所：鎌倉市大町4-3-22  
電話：0467-23-6100  
FAX：0467-23-6101

### ＜すばる中央薬局 腰越店＞

住所：鎌倉市腰越4-8-1  
電話：0467-38-1601  
FAX：0467-38-1602

### ＜すばる中央薬局 笛田店＞

住所：鎌倉市笛田2-1-34  
電話：0467-73-8255  
FAX：0467-38-1831

### ＜すばる中央薬局 大船店＞

☆在宅専門部門併設  
訪問エリア：鎌倉市全域、  
藤沢市一部  
横浜市栄区、戸塚区一部  
住所：鎌倉市大船4-18-6  
電話：0467-48-5855  
FAX：0467-48-5836

### ＜すばる中央薬局 藤沢店＞

☆在宅専門部門併設  
訪問エリア：藤沢市南部、  
北部一部地域、鎌倉一部地域  
住所：藤沢市宮前425-7  
電話：0466-52-0955  
FAX：0466-52-0966

### ＜ニコニコ薬局茅ヶ崎本村店＞

住所：茅ヶ崎市本村4-22-23  
電話：0467-39-5204  
FAX：0467-39-5304

### ＜すばる中央薬局 戸塚店＞

住所：戸塚区戸塚町565-16  
電話：045-869-5881  
FAX：045-869-5883

### ＜すばる中央薬局 星川店＞

住所：保土ヶ谷区星川2-3-22-101  
電話：045-333-1880  
FAX：045-333-1881

### ＜すばる中央薬局 港北店＞

住所：都筑区北山田3-17-18  
電話：045-620-5341  
FAX：045-620-5342

### ＜すばる中央薬局 南雪谷店＞

住所：大田区南雪谷2-10-7-101  
電話：03-5754-3410  
FAX：03-5754-3411

### 居宅介護支援事業所

### ＜すばるケアプランセンター＞

住所：鎌倉市笛田2-1-35  
電話：0467-40-5020  
FAX：0467-40-5025

### ＜すばる訪問看護リハビリステーション＞

住所：藤沢市石川2-15-1  
電話：0466-90-5132  
FAX：0466-90-5133