

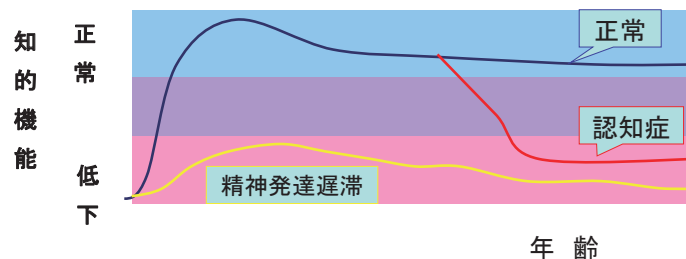
# 認知症見立て塾

長南町認知症サポート医  
ポプラクリニック  
千葉大学医学部附属病院患者支援部 特任准教授  
上野 秀樹

みんなの認知症情報学会 <https://cihcd.jp>

## 認知症とは

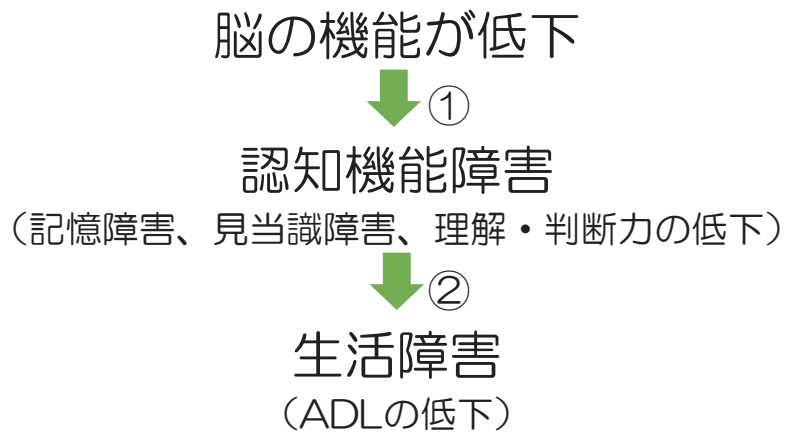
一旦正常に発達した知的能力が低下してしまい、物忘れや自分の周囲の状況がわからない、理解・判断力の低下などがあるために、日常生活・社会生活に支障を来している状態



## 認知症とは

- 認知機能障害 ←ご本人の要因  
もの忘れ、自分の周囲の状況がわからない、  
理解力の低下、判断力の低下
- +
- 日常生活、社会生活上の支障がある  
→生活障害の存在 ←環境との相互関係
- 支援のポイント  
→改善可能な部分に働きかけること

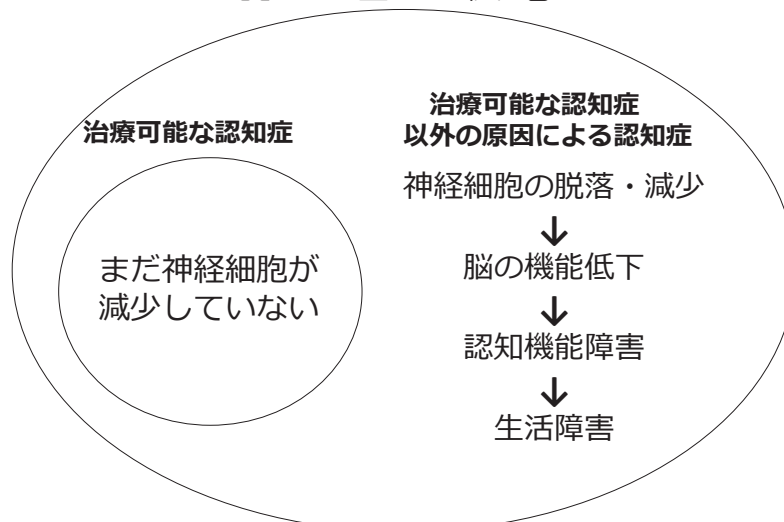
# 認知症とは



## ①脳の機能低下から 認知機能障害を生じる原因

- 変性疾患 : アルツハイマー病、レビー小体病、前頭側頭葉変性症、大脳皮質基底核変性症、進行性核上性麻痺、など
- 脳血管障害 : 脳血管障害
- 感染症 : 脳炎、進行麻痺、エイズ脳症、プリオン病、など
- 腫瘍 : 脳腫瘍
- その他 : 神経バチエット、多発性硬化症など
- 中枢神経疾患
- 外傷 : 慢性硬膜下血腫
- 髄液循環障害 : 正常圧水頭症
- 内分泌障害 : 甲状腺機能低下症、副甲状腺機能亢進症、など
- 中毒、栄養障害 : アルコール中毒、ビタミンB<sub>12</sub>、B<sub>12</sub>欠乏など

## 認知症の状態



# 認知症の状態の原因

## 治療可能な認知症の原因

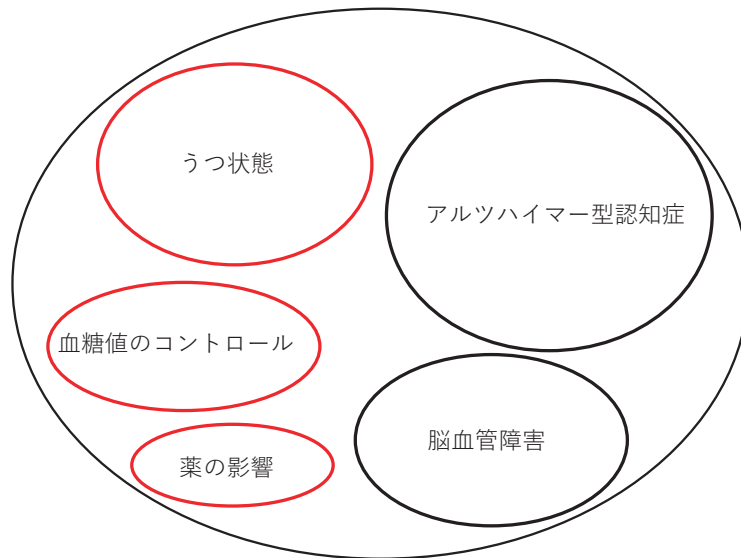
意識障害（せん妄状態）、うつ状態、精神的ストレス、正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫、甲状腺機能低下症、ビタミンB1・B12欠乏症など

## 認知症原因疾患

アルツハイマー型認知症、血管性認知症、レビー小体型認知症、前頭側頭型認知症など

認知症の状態

# 認知機能障害の原因



日本認知症予防学会の理事長が教える

## 科学的に正しい 認知症予防

講義

浦上克哉

日本認知症予防学会 理事長  
鳥取大学医学部教授

最高峰の医学論文(2020年発表)で判明!

認知症になる人を  
4割減らせる

確かな予防を始めよう!

- 難聴や肥満、社会的孤立など今すぐ対策すべき12のリスク
- 認知症の一步手前(MCI)から回復! 週2時間でできる予防プログラム<sup>※2</sup>

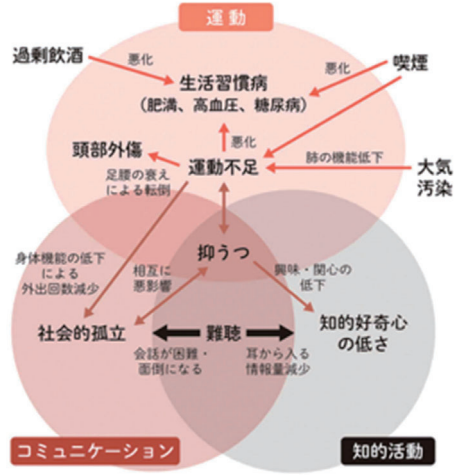
<sup>※1</sup> Lancet. 2020;396(10248):453-466.

<sup>※2</sup> 鳥取県と日本製薬の共同プロジェクトにより、  
筆者らの検討委員会が開発した「とっとり方式認知症予防プログラム」



認知症  
リスク  
チェックシート  
付き

12のリスク因子と3つの習慣の関係



運動・知的活動・コミュニケーションの3つに気を付けて生活することは、自然とこれらのリスクに対応することになります。



科学的に正しい認知症予防  
浦上克也著 翔泳社刊