

今日の健康(1月)

< 認知症チェック >

高齢者の「認知症」は単に物忘れととらわれがちですが、物忘れをしない高齢者はほとんどいません。認知症は高齢によるもの忘れ(生理的精神老化)とは別で、一旦発達した知能が、何らかの原因により脳が破壊され、再び持続的に低下した状態と定義されています。

原因に脳血管性要因、萎縮性要因、脳脊髄液循環障害要因、アルコール認知症、慢性脳症候群外傷性認知症、日本脳炎後の認知症、身体・環境的要因等があります。

< 認知症の一般的な特徴 >

記憶力が低下し、新しいことが覚えられない(記憶力障害)。以前の経験が思い出せない(健忘)。計算ができなくなる(計算障害)。判断を間違う(判断障害)。またMRIやCT等の脳の画像診断で、認知症のタイプによって特徴的な病変があります。

< 家族が認知症に気づく場合 >

1. 同じことを何回も言ったり聞いたりする。
2. 慣れているところで道に迷った。
3. 財布が盗まれたという。
4. だらしくなった。
5. 夜中に急に起きだして騒いだ。
6. 置き忘れやしまい忘れが目立った。
7. 計算の間違いが多くなった。
8. ものの名前がでてこなくなった。
9. 些細なことで怒りっぽくなった。
10. 時間や場所の感覚が不確かになった。
11. 水道やガスの締め忘れが目立った。
12. 日課をしなくなった。
13. 以前はあった興味や関心が失われた。
14. 以前よりも疑い深くなった。
15. 病院からもらった薬の管理ができなくなった。
16. 複雑なTVドラマの内容が理解できなくなった。

< 長谷川式簡易認知評価スケール(HDS-R) >

1. お歳はいくつですか？(2年までの誤差は正解)
2. 今日は何年の何月何日ですか？何曜日ですか？(年月日、曜日が正解でそれぞれ1点ずつ)
3. 私たちがいまいるところはどこですか？(自発的にできれば2点、5秒おいて、家ですか 病院ですか？ 施設ですか？ の中から正しい選択をすれば1点)
4. これから言う3つの言葉を言ってみてください。又、後で同じ質問を聞きますので覚えておいてください。



以下の系列のいずれか1つで行う(1): a) 桜 b) 猫 c) 電車、(2): a) 梅 b) 犬 c) 自転車

5. 100から7を順番に引いてください。
(100-7は？、それからまた7を引くと？と質問する。最初の答えが不正解の場合、打ち切る)
6. 私がこれから言う数字を逆から言ってください。
(6-8-2、3-5-2-9を逆に言ってもらう、3桁逆唱に失敗したら、打ち切る)
7. 先ほど覚えてもらった言葉をもう一度言ってみてください。(自発的に回答があれば各2点、もし回答がない場合は、以下のヒントを与え正解であれば1点 a) 植物 b) 動物 c) 乗り物)
8. これから5つの品物を見せます。それを隠しますのでなにがあったか言ってください。
(時計、鍵、タバコ、ペン、硬貨など必ず相互に無関係なもの)
9. 知っている野菜の名前をできるだけ多く言ってください。

(答えた野菜の名前を右欄に記入する。途中で詰まり、約10秒間待ってもでない場合にはそこで打ち切る0~5=0点、6=1点、7=2点、8=3点、9=4点、10=5点)

本検査の最高得点は30点です。20点以下を認知症、21点以上を非認知症とした場合に最も高い弁別性が得られます。いまのところ、HDS-Rによる認知症の重症度分類は行なわれていませんが、参考までに認知症の重症度ごとの平均得点は以下の通りとなります。非認知症: 24.3±3.9 軽度: 19.1±5.0 中等度: 15.4±3.7 やや高度: 10.7±5.4 非常に高度: 4.4±2.6

< 財団法人「ばけ予防協会」で発表されている「ばけ予防10か条」 >

1. 塩分と動物性脂肪を控えたバランスのよい食事を。
2. 適度に運動を行い足腰を丈夫に。
3. 深酒とタバコはやめて規則正しい生活を。
4. 生活習慣病(高血圧、肥満など)の予防・早期発見・治療を。
5. 転倒に気をつけよう 頭の打撲はばけ招く。
6. 興味と好奇心をもつように。
7. 考えをまとめて表現する習慣を。
8. こまやかな気配りをしたよい付き合いを。
9. いつも若々しくおしゃれ心を忘れずに。
10. くよくよしないで明るい気分で生活を。

前澤クリニック 内科・小児科 0422-30-2861

天文台通り多摩信用金庫のななめ裏