

活き活き

ふれ<sup>あい</sup>♥i 講座

第11回 テーマ

～健やかな加齢・パートⅡ～

老化・痴呆とその予防について

講師 北条病院 内科医師

吉川 智加男

日時 平成15年11月29日(土)

健康チェック 13時～

講演 14時～15時

会場 北条病院 リハビリ室

内容

- ① 健康チェック(血圧・体脂肪率等)
- ② 講演
- ③ 健康相談



主催 医療法人以和貴会 北条病院

## 老化・痴呆とその予防について

1. 老化の原因は？
  - 老化の学説
    - 活性酸素・フリーラジカル説
    - 細胞の寿命説 テロメア
  - 老化と老年病
2. 物忘れと記憶
3. 痴呆とはなにか
  - 物忘れと痴呆の違い
  - 痴呆の定義
4. 痴呆の原因疾患
  - アルツハイマー型痴呆
  - 脳血管性痴呆
5. アルツハイマー型痴呆とは
  - ①大脳皮質の著しい萎縮
  - ②老人斑・神経原線維変化がみられる
  - ③神経伝達物質（アセチルコリン）の減少
6. 脳血管性痴呆とは
  - ①脳梗塞
  - ②脳内出血・くも膜下出血
7. アルツハイマー型痴呆の危険因子
  - ①加齢 ②性 ③痴呆の家族歴 ④ダウン症の家族歴
  - ⑤意識を失う頭部外傷 ⑥うつ病 ⑦高齢出産
  - ⑧アポE4遺伝子の存在 ⑨ライフスタイル
8. 脳血管性痴呆の危険因子
  - ①加齢 ②高血圧 ③糖尿病 ④高コレステロール血症
  - ④飲酒 ⑤脳卒中の既往

9.

改訂長谷川式簡易知的機能診査スケール (HDS-R)

No	質問内容	配点	
1	お歳はいくつですか？ (2年までの誤差は正解)	0 1	
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)	年	0 1
		月	0 1
		日	0 1
		曜日	0 1
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？ のなかから正しい選択をすれば1点)	0 1 2	
4	これから言う3つの言葉を言ってみてください。あとでまた聞きますのでよく覚えておいてください。 (以下の系列のいずれか1つで、採用した系列に○印をつけておく) 1: a) 桜 b) 猫 c) 電車 2: a) 梅 b) 犬 c) 自動車	0 1	
		0 1	
		0 1	
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)	(93)	0 1
		(86)	0 1
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)	2-8-6	0 1
		9-2-5-3	0 1
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以下のヒントを学え正解であれば1点) a) 植物 b) 動物 c) 乗り物	a : 0 1 2	
		b : 0 1 2	
		c : 0 1 2	
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)	0 1 2	
		3 4 5	
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秒間待っても答え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		0 1 2
			3 4 5
満点 30点 20以下 痴呆 21以上 非痴呆		合計得点	

(加藤伸司, 他: 老年精神医誌, 2: 1339, 1991)

### 10. ぼけ予防十か条 (ぼけ予防協会)

- 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) の早期発見・治療を
- ⑤ 転倒に気をつけよう 頭の打撲はぼけを招く
- 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な心を忘れずに
- ⑩ くよくよしないで明るい気分で生活を