

認知症について理解する

公益財団法人鈴木謙三記念医科学応用研究財団
「認知症高齢者等への口腔ケア技術提供事業」

※掲載内容およびデータの無断転用を禁止します。

目 次

1. 認知症数	3
2. 認知症高齢者の増加	3
3. 認知症の症状	4
4. 通常の老化と認知症の違い	4
5. 認知症のメカニズム	5
6. 認知症の原因となる病気	5
7. 「痴呆」という病名と「認知症」	5
8. 口腔ケアを通じた認知症のスクリーニングで注意すべき症状	5
9. アルツハイマー型認知症とは	6
10. 認知症とうつの違い	6
11. 認知症に対する治療	6
12. 口腔ケアを行ううえで理解しておくべきこと	7
13. 口腔ケアと性的な問題	7
14. アルツハイマー症の進行	7
15. 認知症の分類	7
16. 認知症の発症率	8
17. 高齢者を対象とした施設	8
18. 口腔ケアをしていて認知症のため財布や通帳を盗ったのではないかと疑われた場合	9
19. 口腔ケアを実施中に起こる性的な問題	9
口からはじめる認知症予防のための口腔ケアの一工夫	10

認知症について理解する

現在のわが国において、認知症の専門医は未だに少ない状態です。それがゆえに適切な診断を受けていない患者、若しくは認知症の病態を持っていたとしても他の病名が付いていて、確認されていない患者も多いのが現状です。

口腔ケアを実施する場合には事前に認知症と診断されていない場合でも、問診や時計の長針・短針を使用してのチェックなどのスクリーニングを行い、必要に応じて家族や患者の主治医に病態を報告する必要があります。また専門医に対しては認知症の診断を求める必要があります。

ここでは、認知症について口腔ケアを行っていくうえで理解をして頂きたい事項についてまとめてみました。

1. 認知症数

日本人の平均寿命は男性 80.79 歳 女性 87.05 歳であり、この内認知症の高齢者は、200 万人といわれています。

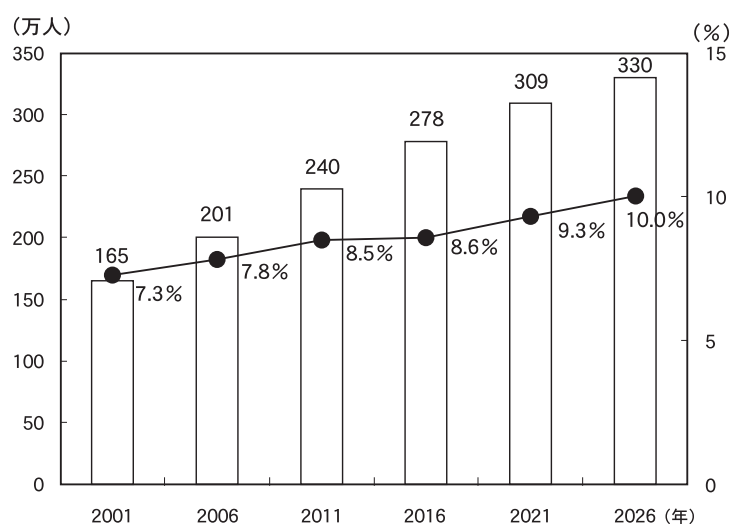
85 歳以上の 3～4 人にひとりには認知症の可能性があるともいわれています。特にご本人や家族に認知症の認識がなく、口腔ケアを行っているときに認知症と気づき、専門医に診てもらうということもよくあります。

高齢者の口腔ケアを行う場合、事前にそのような診断名がついていない場合はもちろん経年的に口腔ケアを行っている場合も、昨年は問題がなかったが今年は少し様子がおかしいという場合もあります。口腔ケアを行っていて認知症が疑われた場合には、適切な対応が必要となります。

2. 認知症高齢者の増加

認知症の予防や治療が十分でない現況において、高齢者の認知症は増加しており、このままだと 20 年後には 300 万人になると予測している報告もあります（図 1）。

しかし今後、口腔ケアをはじめ、この分野の関係者の努力により認知症の方の減少が望まれます。



※ %は65歳以上の高齢者人口に対する割合

(大塚俊男：日本における痴呆性老人数の将来推計をもとに、日精協誌 Vol.20 No.8：67, 2001.)

図 1 65 歳以上の認知症高齢者数

3. 認知症の症状

① 記憶障害

短期のみでなく、長期の記憶も失われていきます。

直前の記憶がなく、同じことを何度もいったり聞いたりします。

過去の体験や経験を忘れ、症状が進むと家族の名前や家の中のトイレの場所でも忘れてしまいます。

② 過食、異食

食事をしたことを忘れて、本来は食べられない物を食べたりします。

症状が進むと隠れて食べたりします。

③ 攻撃的

周囲の方々への暴言や暴力、また介護されることへの抵抗などがみられることがあります。

④ 妄想、幻覚

「食事をくれない」「お金を盗られた」などの妄想や、相手もいないのに会話したりする幻覚がみられます。

⑤ 見当識障害

時間や場所がわからなくなり、近所なのに自宅への帰り道がわからなくなってしまうこともあります。

⑥ 昼夜逆行

昼寝をして夜中に寝ずに行動的になります。

夜中に食事を隠れて食べたり奇声を発したりすることがあります。

その他意思の疎通がはかれない、人に何でも依頼してしまうなど、症状は多岐にわたります。口腔ケアの実施にあたり、このような症状を慎重に観察、理解して対応する必要があります。

4. 通常の老化と認知症の違い

すべての人は老化していきます。特に脳細胞は1日に数万～10万個ほど死滅すると考えられています。このため、どこまでが通常の老化なのか、また認知症との境界はどこかといった判断は困難ですが、一般的にいわれている違いについて表1に述べてみます。

表1 認知症と老化現象の比較

認知症	通常の老化現象
体力に関係なく日常生活ができない	体力はおちてくるが日常生活には支障はない
体験した出来事のすべてを忘れていく 最近の出来事の記憶がない	子供のころの記憶は、比較的鮮明 最近のことについて記憶がはっきりしない 名前などがとっさに思い出せない
時間や場所についてはっきりしない	時間や場所について理解ができる
幻覚、妄想がある場合がある	幻覚、妄想はない
人格が崩壊してしまう場合がある	人格の変化はない

5. 認知症のメカニズム

認知症は後述するさまざまな病気により脳に障害が起き、脳が情報を取り込めなくなったり、保存していた情報を取り出せなくなります。

6. 認知症の原因となる病気

- ① 脳血管性障害
- ② アルツハイマー病
- ③ その他

狂牛病、エイズ、梅毒などで感染症により脳に障害を受けた場合、交通事故など外傷により脳を強く打ったり脳に傷をつけてしまった場合、水銀中毒、アルコール中毒、鉛中毒などの毒性物質により、脳が損傷された場合、さらには脳腫瘍、尿毒症、ホルモン異常などにより脳神経などにダメージを受けた場合など多くの原因がみられます。

7. 「痴呆」という病名と「認知症」

「痴呆」という名称は、今までは広く使用されていましたが、「痴呆」という漢字には、侮蔑的な表現を含み、またこの病気の正確な病因と一致しません。さらにはこの病気の早期発見、早期診断を行うのに適した病名にすべきであるということで「認知症」という用語が厚労省の用語検討会議で示されました。

8. 口腔ケアを通じた認知症のスクリーニングで注意すべき症状

- ・ 最近些細なことで怒りっぽくなる。
- ・ 同じことを何度も聞きなおす。
- ・ 同じ話を何度もする。
- ・ 物の名前が思い出せない。
- ・ 物忘れが激しい。
- ・ 時間の感覚がない。
- ・ 場所の認知ができない。
- ・ 病院からもらった薬の管理ができない。
- ・ 自分が行っていた口腔ケアができなくなる。
- ・ 以前あった事項に関心や楽しみが失われる。
- ・ ドアや水道の蛇口、電気のスイッチなどの締め忘れ消し忘れが多くなる。
- ・ お金を盗られたなどの妄想がある。
- ・ 算数の計算ができない。
- ・ 時計による図示と簡単な図のスケッチができない。
- ・ テレビなどのストーリーの理解ができない。

高齢者では正常な老化による緩やかな物忘れなどを検証する必要があります。これらの症状が認められても安易に断定せず尊厳をもって対応し、必要に応じて家族や専門医に相談してください。

9. アルツハイマー型認知症とは

アルツハイマー型認知症は、認知症のなかでもっとも頻度の高い病気です。アルツハイマー病の原因は現在のところ不明なことが多く、研究者が病因治療の解明に努めています。脳内でさまざまな変化が起こり、脳の神経細胞が急激に減少して、脳が委縮、崩壊して知能低下を生じます。

初期の症状は緩やかに進行し、物忘れ、約束した面談を忘れてしまう、新しいことを覚えることができない、お礼の手紙を何度も出してしまふ、相手に何度も名前を聞く、などの症状がみられます。また、妄想や抑うつ症状が最初の気づきになる場合もまれにあります。初期ではCTやMRでもはっきりした所見を認める場合もあります。

10. 認知症とうつの違い

口腔ケアを行っていて認知症という診断名が付いている場合でも、認知症以外の病気ではないかを疑う場合があります。また他の病名だけで認知症、うつ状態のいずれか判断のつかない場合もあります。以下に一般的な差異を説明しますが（表2）、独自に判断せず、専門医の判断を仰ぎましょう。

うつ状態では自責感を訴えることもしばしばみられ自殺願望が強くみられることがあるので、この点は口腔ケアのときも要注意です。

表2 認知症とうつ状態

	認 知 症	う つ 状 態
会 話	困難で意思の疎通が難しい	困難でない
記 憶	はっきりしない 若いころのこともあいまいなことも多い	本人は忘れていると訴えるがそれほどの低下はない
感 情	表面的に動揺しやすい 暴力的になることもある	抑うつ状態
応 答	はっきりしない 怒りやすい 返答がない	遅いが答えようと努力する 一生懸命考えたうえでわからないと答える
自殺願望	少ない	しばしばみられる

（日精協誌 Vol.20 No.8、P67、2001より）

11. 認知症に対する治療

認知症の原因となった病気がはっきりしている場合、その病気の治療も行われます。認知症本態については、これをすれば治るといった特効薬的治療はありません。

本人の年齢や環境を考慮しながらオーダーメイドの治療が必要です。直接的には最近アルツハイマー型認知症の症状の進行を遅らせる薬物ができました。これは認知症を治すことはできませんが、進行を遅らせることを目的に使用されています。

またその他症状を治療する、すなわち対症療法のための治療としては幻覚や不安などの精神症状、徘徊などの周辺症状の精神薬などの投薬は主治医に相談してください。薬物療法のみでなく、心理療法や回想法（患者のアルバムなど情報を集めて思いださせ自己認識を回復させる）やRO（リアリティ・オリエンテーション：周囲の交流などを通じて関心を促す）、音楽療法（本人の好きな音楽を聞かせたり、一緒に歌ったり演奏させて脳を活性化する）、アニマルアシストセラピー（犬猫などの動物との交流を通じて関心を引き出す）などがありますが、もちろん口腔ケアを含めたりハビリテーションを通じて運動障害の改善、体力の維持増進を図ることも重要です。

12. 口腔ケアを行ううえで理解しておくべきこと

認知症の方には口腔ケアも大事な治療のひとつといえます。口腔ケアを行ううえで以下のことに留意してください。

- ① 味覚などの感覚も異常なことがある。
- ② 今までできていたことができなくても無理やりさせない。
- ③ 自尊心を傷付けないように配慮する。
- ④ 病態を理解して個人で可能な口腔ケアプランを作り、あまり無理なプランを押し付けない。
- ⑤ 口腔ケアを自分でやってできた方は必ず褒める。

適切な口腔ケアによっては、認知症の進行を遅らせることができます。一方、口腔ケアを行っても感謝の気持ちを持ってもらえない、暴言を吐かれる、体を触られるなど大変なこともあります。認知症という病気について十分理解し、認知症の方が口腔ケアの施術時になぜそのような対応や行動をするのかを分析して冷静に対応することが重要です。

13. 口腔ケアと性的な問題

口腔ケアの施術をしていて、体を触られたなど性的な問題があり、相談を受けることがあります。認知症だからといって性的欲求が少ないわけではありません。しかし認知症の方は性的欲求をどのように満たしてよいのかすらわからず、このような行為になってしまうことがあります。

14. アルツハイマー症の進行

初期症状

- | | |
|-----------------|-----------------------|
| ① 物忘れがひどくなる | ② 同じことを何度も繰り返し話す |
| ③ 同じ内容を何度も聞く | ④ 体験したことが覚えられない |
| ⑤ 約束した時間、内容を忘れる | ⑥ 食事を食べたばかりなのに食事を催促する |
| ⑦ 同じものを何回も買ってくる | |

中期症状

- | | |
|----------------------|----------------------|
| ① 数の計算ができなくなる | ② 会話をしても言葉の意味が理解できない |
| ③ 時間、場所の認識ができなくなってくる | ④ 妄想、幻覚症状が出て来る |

末期症状

- | | |
|---------------|-----------------------|
| ① 会話ができなくなる | ② 日常生活が自身でほとんどできない |
| ③ 家族の名前がわからない | ④ 自宅のトイレの場所を忘れる |
| ⑤ 人格の崩壊 | ⑥ 何もせず恍惚状態で過ごすことが多くなる |

15. 認知症の分類

認知症にはその部位、原因進行度などでさまざまに分類されています。具体的には皮質性認知症と皮質下性認知症に分類する場合と、血管障害性認知症と変性性認知症に分類する場合があります。原因疾患による分類として次のものがあります。

- | | |
|-----------------------------|--------------|
| 血管障害性認知症 … ● 多発梗塞性認知症 広範虚血型 | ● 遺伝性血管性認知症 |
| ● 多発性脳梗塞型認知症 | ● 限局性脳梗塞型認知症 |
| 変性性認知症 … ● アルツハイマー型認知症 | ● 前頭側頭型認知症 |

16. 認知症の発症率

発症率はあくまでも推定ですが、一般に 65 歳以上で年間 1% 程度、70 歳以上で 2% 以上、80 ～ 85 歳で 8% 程度といわれており高齢になるほど年間発症率は上昇します。

17. 高齢者を対象とした施設

表 3 に示しました。参照ください。

表 3 高齢者を対象とした施設

高齢者を対象とした施設	
介護老人福祉施設 (特別養護老人ホーム)	常時介護が必要で自宅での生活が困難な方の施設です。
介護老人保健施設 (老人保健施設)	病状が安定した状態にあり、介護やリハビリが必要な方の施設です。
介護療養型医療施設 (療養型病床群、老人性認知症疾患療養病棟、介護力強化病院)	上記 2 施設に比べ、看護や医学的な対応がより必要な方の施設です。
ケアハウス	介護利用型軽費老人ホームの別称です。 3 種類ある軽費老人ホームのひとつで、車椅子生活になっても自立した生活を送れるよう配慮した造りになっています。
有料老人ホーム	通常 10 人以上の高齢者を入所させて、食事その他の日常生活上必要な便宜を提供することを目的とした施設です。都道府県知事に届出を行うこととされています。 運営や構造設備に関するガイドラインが示されており、これを満たす有料老人ホームには低利融資制度があります。有料老人ホームが介護サービスを提供している場合、それが一定の要件に該当すれば、介護保険制度における居宅サービスのひとつである「特定施設入所者生活介護」として保険給付の対象になります。
いろいろなサービス	
訪問介護 (ホームヘルプサービス)	ホームヘルパーがご自宅を訪問し、入浴、排泄、食事などの介護や身の回りのお世話をします。
訪問入浴介護	ご自宅を訪問し、浴槽を提供して入浴のお世話をします。
訪問看護	保健師や看護師などがご自宅を訪問し、療養上のお世話または必要な診療のお世話をします。
訪問リハビリテーション	ご自宅を訪問し、理学療法や作業療法など、必要なリハビリテーションを行います。
通所介護 (デイサービス)	日帰り介護施設などで、入浴、食事の提供や身の回りのお世話をします。
居宅療養管理指導	医師、歯科医師、薬剤師などがご自宅を訪問し、介護に関わる指導を行います。
短期入所生活介護 (ショートステイ)	ご家族の都合で家庭の介護が一時的にできない場合、短期入所施設などで短期間お年寄りのお世話をします。
認知症高齢者 グループホーム	介護保険における居宅サービスのひとつで、グループホームとよばれています。認知症高齢者の中でも比較的元気な 5 ～ 9 人程度を小規模な施設や住宅に集め、唯一、要支援の人が対象外となるサービスです。

18. 口腔ケアをしていて認知症のため財布や通帳を盗ったのではないかと疑われた場合

自分が疑われても、まずは穏やかに接してください。もちろん強い口調で怒ったりしてはいけません。相手の気持ちを落ち着かせ、一緒に探してあげましょう。そしてその中で関心をそらしていき口腔ケアに戻っていきます。毎回起こるようであれば、代替品などを用意しておき、これを渡して納得させましょう。また本人自身が隠してしまっているような場合、家族にどこに隠しているのか聞いておくのもよいでしょう。

19. 口腔ケアを実施中に起こる性的な問題

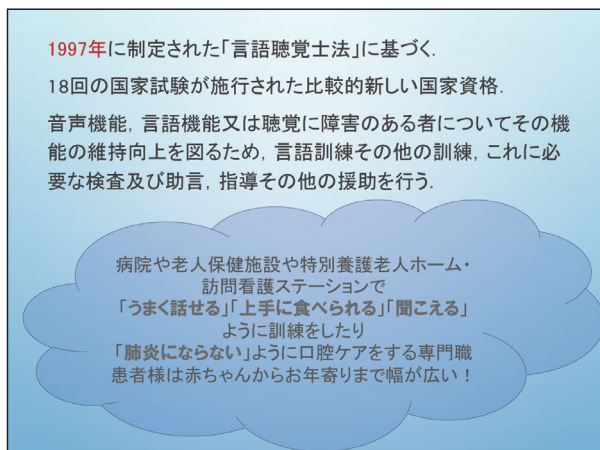
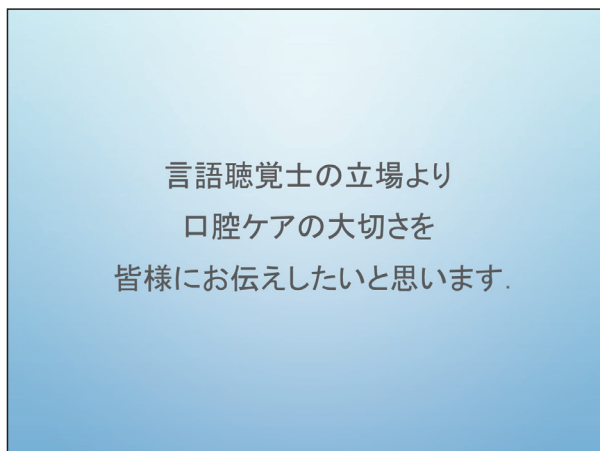
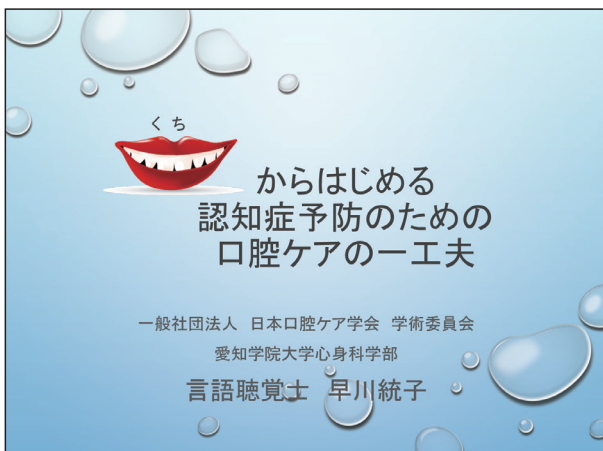
認知症だからといって性的な問題がないわけではありません。性的欲求があり、むしろその自制や満たし方がわからず問題行動になってしまいます。

「卑猥な発言をする」この場合こちらが嫌がるとむしろ面白がってもっといってきます。さりげなく受け止め別の話題に変えましょう。また胸や腰を触ってくるのも同様です。重症の場合性的行為を迫ってくることもあります。このときも慌てずに対応してください。次回からはこちらの衣服に工夫をすると共に、口腔ケアを行う場所なども考慮しましょう。

また必要に応じて複数のスタッフと協力して口腔ケアを行うとよいでしょう。これができない場合家人に同席してもらいましょう。性器を見せたがる場合は、その原因についても考慮してください。性器の汚れによるかゆみや、湿疹などがある場合があります。

この研究は、公益財団法人鈴木謙三記念医科学応用研究財団の助成により実施した。

口からはじめる認知症予防のための口腔ケアの一工夫



言語聴覚士がかかわる具体的な病気		
対象	対象障害	原因となる病気
成人	失語症	脳血管障害、脳腫瘍、頭部外傷など
	運動障害性構音障害	脳血管障害、変性疾患
	嚥下障害	脳血管障害、脳腫瘍、頭部外傷、変性疾患、頭頸部がんなど
	高次脳機能障害(記憶障害、注意障害、遂行機能障害など)	脳血管障害、脳腫瘍、頭部外傷など
	発音・発声障害	舌がん、喉頭がんなど
小児	言語発達遅滞・摂食障害	自閉症、学習障害、頭部外傷など
	発音・発声障害	口唇口蓋裂、脳性まひなど

言語聴覚士数の変遷



一般社団法人日本言語聴覚士協会<http://www.jasht.or.jp/whatst_n.html> (アクセス日 2016年10月30日)

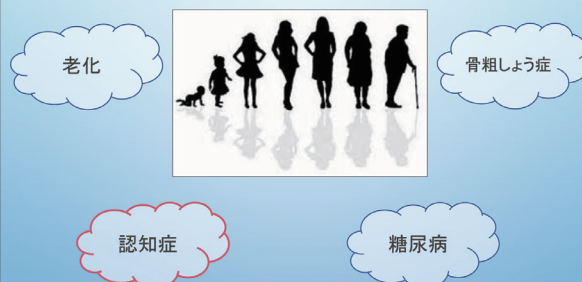
このように年々数が増え続け、
2020年には4万人を超えると推測され、
口腔ケアで言語聴覚士が果たす役割は大きい。

AGING



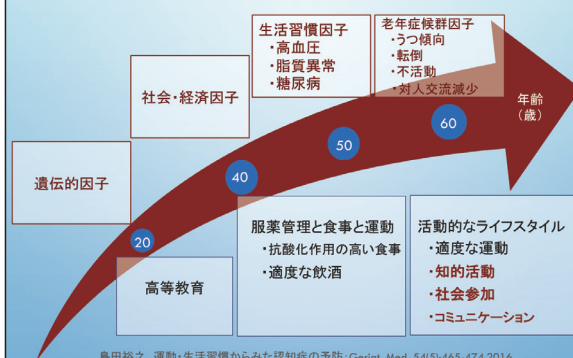
生まれてから死までの物理的な時間経過のこと
年を重ねていくこと

AGINGに伴い...



年を取ることで、恐ろしいと考えることに
「認知症」
ということがあります

年代別の認知症の危険因子と保護因子



島田裕之, 運動・生活習慣からみた認知症の予防: Geriatr. Med. 54(5):465-474, 2016

では、どのようにすれば、
認知症予防ができるでしょうか。

認知症予防

活動的なライフスタイルの確立



Wang HX et al., 2002. Fabrigould C et al., 1995. Scarmenas N et al., 2001. Wilson RS et al., 2002. Verghese J et al., 2003.

「口腔ケアの一工夫」
についてお伝えしたいと思います

口腔機能の維持と回復のためには
次のことが重要です

口を動かすこと
話すこと
頭を使うこと

皆さまは
素読をご存じですか？

その1: 知的活動
記憶学習の重要性
「素読」



正確に繰り返し音読することで、全文を暗誦できるようにする
暗記できるようになるまで繰り返すことが目的



論語・名言・御経など何でもよいので
声を出して読んでください

素読 PART1

子曰わく

「仁遠からんや。我仁を欲すれば斯に仁至る。」

(し のたまわく。 じん とおからんや。 われ じんを ほつすれば
ここに じん いたる)

仁(思いやりの心)は私たちから遠く隔たったところにあるものだろうか。
いや、そうではない。自分から仁を求めれば、仁はすぐ目の前にやってくる。

実践

大きな声で5回素読してみましょう！

子曰わく

「仁遠からんや。我仁を欲すれば斯に仁至る。」

(し のたまわく。 じん とおからんや。 われ じんを ほつすれば
ここに じん いたる)

口と認知症について
また、全身疾患について

口と認知症・全身疾患の関係

- ・しっかりと物がかめる歯の本数＝20本
- ・歯が19本以下(義歯未使用)の場合、歯が20本以上ある人と比べて約2倍も認知症になりやすい
- ・かみ砕く能力の低下→脳への刺激の減少、かむ必要のある生野菜の摂取を避けることでビタミン類が欠乏
- ・歯周病の炎症部分から細菌の毒素など体によくない物質が放出→脳血管疾患や心疾患、糖尿病の原因に
- ・歯周病を治療した結果、糖尿病も改善する
- ・むし歯と歯周病の予防は、フッ素が入った歯磨き剤やうがい薬を使い、歯と歯の間をきちんと磨くことが重要
- ・歯の健康、ひいては体全体の健康を保つ秘訣

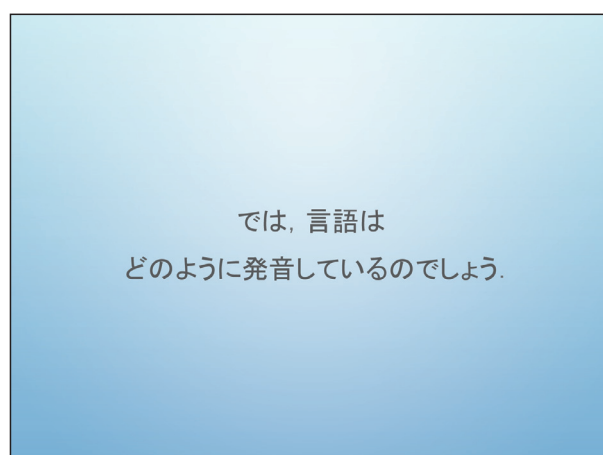
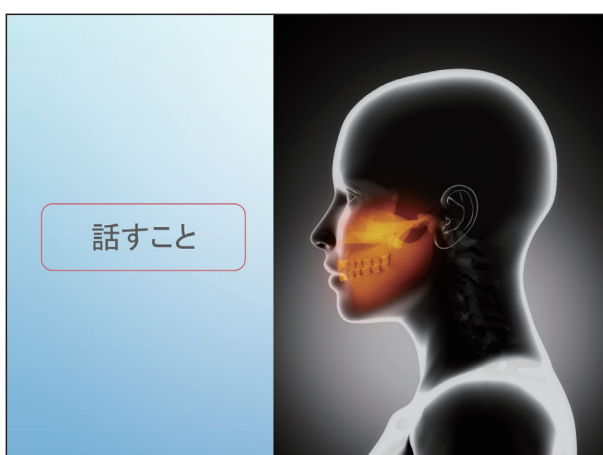
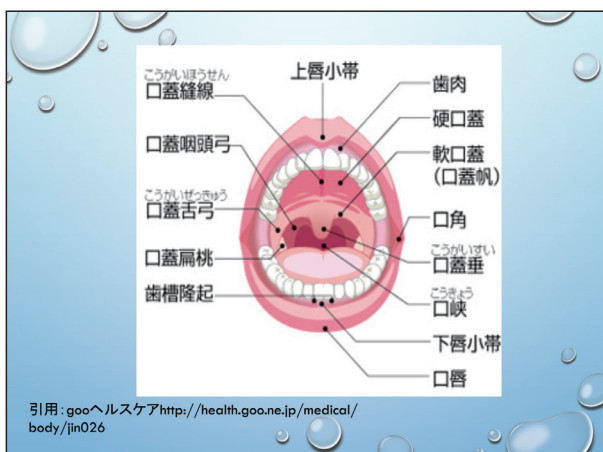
Yamamoto et al., Association between self-reported dental health status and onset of dementia: a 4-year prospective cohort study of older Japanese adults from the Aichi Gerontological Evaluation Study (AGES) Project. Psychosomatic Medicine, 74(3): 241-8, 2012

歯の健康を守るためには 口腔内を清潔に

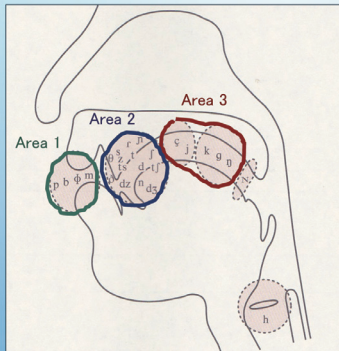
- 食べる（唾液、硬いものの咀嚼、攪拌、嚥下）
- 話す（唾液、攪拌、嚥下）
- 歯磨き

認知症のみならず、健康のためには
口を十分に使うことが大切

それでは、口の中をみていきましょう



日本語の子音を作る場所



Area1
ぱ行・ば行・ま行・ふ

Area2
ら行・さ行・ざ行・
な行・た行・だ行・
しゃ行・じゃ行・
ちゃ行 等

Area3
か行・が行・ひゃ行・
や行

認知症予防の口腔ケアでは、
素読だけではなく、
他者と話すことがポイントです。

その2:コミュニケーション 「コミュニケーション」の重要性

コミュニケーションをとるためには

しっかりと発音し、
他者に自分が話していることを理解してもらう
必要があります。

意識して話してみてください
口の中の「どこ」と「どこ」が触れていますか？

- ・ ぱびふべぼ
- ・ らりるれろ
- ・ がぎぐげご

音を出すとき
無意識のうちに
口を巧みに動かしています

特定の音を作るには決まった場所がある

- ☆舌先を上顎前歯裏につけて「ぱ」といえる？
- ☆口を閉じたまま「ら」といえる？
- ☆「す——」と言いながら舌を徐々に後に動かすとどうなる？

やってみましょう

- ☆舌先を上顎前歯裏につけて「ぱ」といえる？
- ☆口を閉じたまま「ら」といえる？
- ☆「す——」と言いながら舌を徐々に後に動かすとどうなる？

とても難しいでしょう

口がきちんと動かないと
他者が聞き取りにくくなってしまいます

音を作る場所が変わると……



話している内容がわかりにくいと
コミュニケーション意欲の低下へとつながる

Youtube <https://www.youtube.com/watch?v=2NZo2umKfoA>

実は、素読だけでなく
様々な口の体操があります

もちろん、
口を動かすことにより
口の中の汚れもとれます

ただの流行ではなく・・・立派な口の体操です



アイハブアペン
アイハブアンアップー
あん
アップーペン
アイハブアペン
アイハブパイナツポー
あん
パイナツポーペン
アップーペン
パイナツポーペン
あん
ペンパイナツポー
アップーペン
ペンパイナツポー
アップーペン



もう一度素読をやってみましょう

素読 PART2

親切な行いというのは、どんな小さなものでも、決して無駄になることはないものである。

アイソーボス(古代ギリシャ/作家)

どうですか。

これを時間のある時は、
毎日、何度もやってください。

また、多くの方とお話をして、
コミュニケーションをとってください。

口腔ケアは、
口をきれいにすることだけでなく、
口の機能を維持するのみでなく、
頭も使って認知症の予防にもなります。

本内容は、公益財団法人鈴木謙三記念医科学
応用研究財団より調査研究助成金を受け、一般社
団法人日本口腔ケア学会の協力により作成されて
おります。

無断使用は、認められません。