

こすもすだより

第 53 号

2017.4.3 発行

一般社団法人京都コムファ コスモス薬局
〒604-8454
京都市中京区西ノ京小堀池町18番7
Tel 075-821-8080

<http://www.kyoto-compha.or.jp/cosmos/>



特集 軽度認知障害 (MCI)

軽度認知障害 (Mild Cognitive Impairment: MCI) とは健常な状態とも認知症ともいえないグレーゾーンの中で、日常生活は何とか自立できている状態です。逆に言うと、認知症と診断されるのは、認知機能に障害があって、**自立した生活に支障が出てきた場合です**。軽度認知障害と軽症の認知症はよく混同されがちですが、軽症であっても日常生活に支障が出ていれば認知症と診断されます。

MCI のサインに気づいて早期発見を目指す



MCI の段階で適切な取り組みを始めれば、認知症へ進行せず健常な状態に戻る可能性があります。MCI は明らかな異常とはいえない状態だけに、受診や診断はそう簡単ではありません。ご本人も受診を嫌がるのがしばしばです。家族や周囲の人が変調に気づいても、受診するまでは1年~1年半かかるとのデータがあります。

周りの人が気をつけてご本人の様子を見ることが大切です。

《MCI のサイン》

①置いた場所を忘れる

記憶障害で一番多いと言えます。よく話題にされる「芸能人の名前が出てこない」というのはそれほど問題がありません。



②作動記憶

(現在進行中の出来事に関する記憶)の障害

何らかのフェイントをかけられたりすると、「今なんの話をしていましたっけ？」などと、今話していたことや、どこまで話したか、今何をしていたかなどがわからなくなります。

③展望記憶

(予定の記憶)の障害

例えば、今日は10時に病院へ行き、12時に誰々とどこで会ってお昼を食べ、15時に娘の所に寄って帰るという予定を立てるとします。最初の2つは順調にこなしたのに、15時に娘の所に寄るのを忘れて帰ってきてしまう事がこれに当たります。

④エピソード記憶の障害

「いつ、どこに行き、何をしました」というエピソードごと忘れてしまうことです。みんなが覚えているのに、その人だけが忘れてしまいます。



認知症の予防に気をつけたいこと



①転倒予防

意外なところでは、転倒予防も大切です。転倒は寝たきりの大きな原因になります。高齢者の転倒はダメージが大きくなります。

②中等度の運動習慣

運動は認知症の予防に効果があることがわかっています。中等度の運動習慣には、有酸素運動が推奨されます。その代表が速歩（速く歩くこと）です。速足でも会話ができるくらいのペースがよいとされます。単にぶらぶら歩いているのでは有酸素運動になりません。

③知的刺激

新しい体験をして新しい技術を体得したことで小さな成功体験を得ます。それが積み重なれば、さらに「やる気」が出ます。そうしたよい循環により、さらに意欲的になります。

④社会交流

人と会い話をしたり、一緒に何かしたりしようとするときには、脳が活発に動き始めます。ただ外に出るだけでなく、会話が生まれる場所に出向くことが大切です。会話は、相手の表情や言葉の意味を読み取ったうえで適切な言葉を選んで発することの繰り返しで成り立っています。脳を広い範囲で活性化させる非常によい方法です。



生活習慣病のコントロールが大切



MCI と診断されたら、まず重要なのが生活習慣病のコントロールです。とくにリスクが高いのは糖尿病です。高血圧も、中年期に血圧のコントロールが不十分な状態が続いていた人は、認知機能が低下するリスクが高くなります。中年期に高コレステロール血症だった人は、高齢になってからアルツハイマー病を発症するリスクが高まるとの報告もあります。80 歳以上になって発症する認知症は、遺伝子の問題でなく、生活習慣病の総決算のようなところがあります。それだけに、認知症を予防するためには、若い時から生活習慣を改めて生活習慣病をコントロールすることが大切です。



漢方について

よくかんさん 抑肝散

漢方では「肝」が高ぶると、怒りやイライラが現れると考えます。抑肝散は、「肝」の高ぶりを抑えるため、もともとは子どもの夜泣き、疳(かん)の虫に使用されていました。大人でも神経過敏や、怒りっぽい、イライラする、眠れないといった症状に用いられる漢方薬です。鎮静・鎮痙作用のある「釣藤鈎」が効果の中心と考えられ、肝を調整し自律神経を整える「柴胡」や緩和・調和作用のある「甘草」などで構成されています。



釣藤鈎



柴胡



甘草



当帰



茯苓



蒼朮



川芎

配合生薬

釣藤鈎(ちょうとうこう)：カギカズラの枝にある釣り針状に変形した枝を乾燥させたもの。精神安定、血圧降下、鎮痙攣、鎮痛などの作用があると言われ、高血圧、精神不安、痙攣などの症状に使用されます。

柴胡(さいこ)：ミシマサイコの根を乾燥させたもの。肝のアンバランスを調整する働きがあるとされ、様々な症状に用いられます。

甘草(かんそう)：カンゾウの根や根茎を乾燥させたもので、各種の生薬を緩和・調和する目的で多数の漢方薬に配合されています。

当帰(とうき)：トウキの根を湯通しし乾燥させたもの。血の不足を補い、めぐりを良くします。

茯苓(ぶくりょう)：サルノコシカケ科のマツホドの菌核をそのまま乾燥させ外皮を除いたもの。咳・多量の泡沫状の痰・息苦しいなどの症状によく用いられる他、精神安定や乏尿の改善に使われることがあります。

蒼朮(そうじゅつ)：ホソバオケラの根茎を乾燥させたもの。体内の水分代謝を正常にする働きがあります。

川芎(せんきゅう)：センキュウの根茎を湯通しして乾燥させたもの。頭痛やのぼせ、貧血傾向、婦人病に効果があるとされています。

効能

神経過敏や怒りっぽい、興奮しやすい、イライラする、眠れないといった症状の方に用いられます。認知症の周辺症状(不眠や興奮状態、幻覚、妄想、攻撃性等)にも使用されることがあります。

適応する体質

虚弱な体質で、神経が高ぶる神経症や不眠症のある方。子供の夜泣き、疳(かん)症など。

副作用や注意点

甘草が含まれるので、浮腫(むくみ)や血圧上昇を起こす事があります。また、胃腸が虚弱な方で、食欲不振・下痢などを起こす事があります。その場合は健胃作用のある、「抑肝散加陳皮半夏」を用いる事もあります。



コスモス薬局職員による

うんちくコラム



春のおすすめスポット 京都市動物園

京都市動物園は、明治36年4月に開園した全国で2番目に歴史のある動物園で、市民の寄付金が寄せられ、全国で初めて市民の手によって創設されました。ちなみに日本で1番古いのは上野動物園、明治15年の開園です。

史跡としても有名で、園内遊園地の観覧車がある場所に平安時代後期に白河天皇が建立した高さ約81mの法勝寺の八角九重塔があったとされています。

平成27年に動物園の大規模リニューアルが完了したのはご存知でしょうか？動物生態がわかるような展示があり、子供だけでなく大人も楽しめるように工夫がなされています。

春は桜、新緑、動物たちに癒されますし、園内散策はサッカーコート6面分という広さなのであまり広くなく疲れる事なくたくさんの動物たちを楽しむことができます。

リニューアル後まだ行ってない方は、進化した「近くて楽しい動物園」京都市動物園に行ってみてはいかがでしょうか？

樋谷 まり



コスモス薬局職員紹介 35



薬剤師 安達 淑子 (あだち としこ)

好きなこと 旅行・スポーツ観戦

抱負 勉強会にも参加して知識を身に付けて、医療人として患者さんの不安な気持ちを少しでも取り除ける薬剤師になりたいと考えています。

一言 宜しくお願いします。

