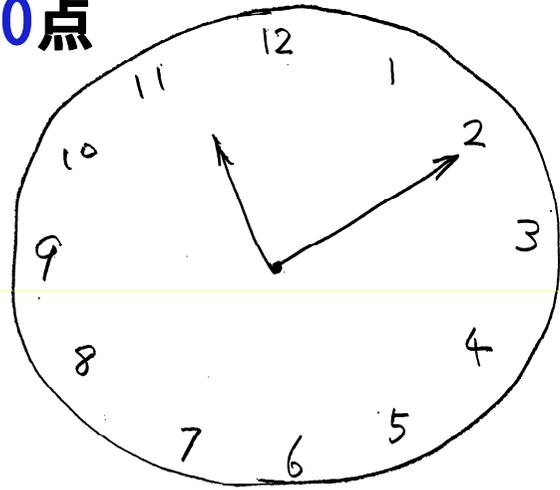


時計描画テスト(CDT): 健常域

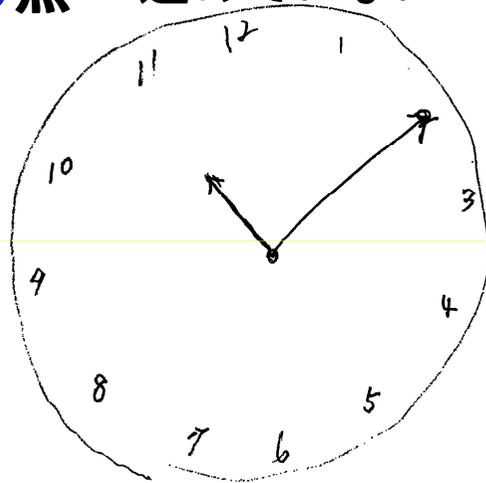
「10センチ位の大きさの円の中に、数字の全て入った
11時10分の時計の絵を描いてください。」

10点



短針が10分ぶん
進めてある

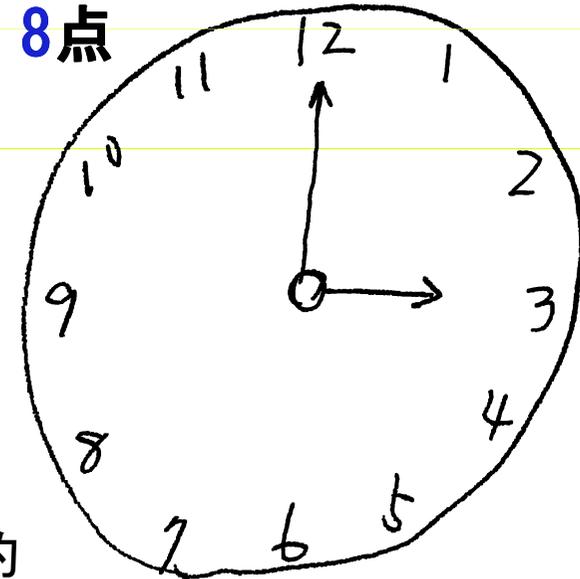
9点



短針を
進めていない

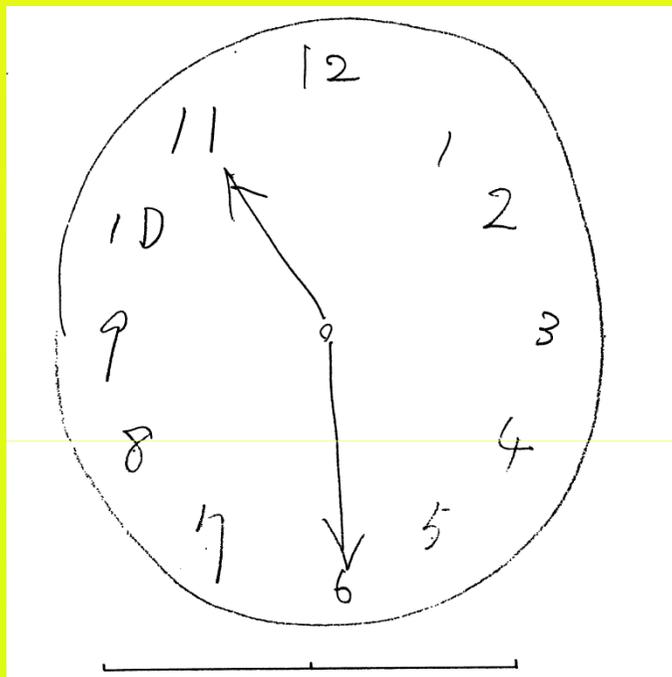
指示と異なる時間で描くが
文字盤の数字配置は計画的

8点



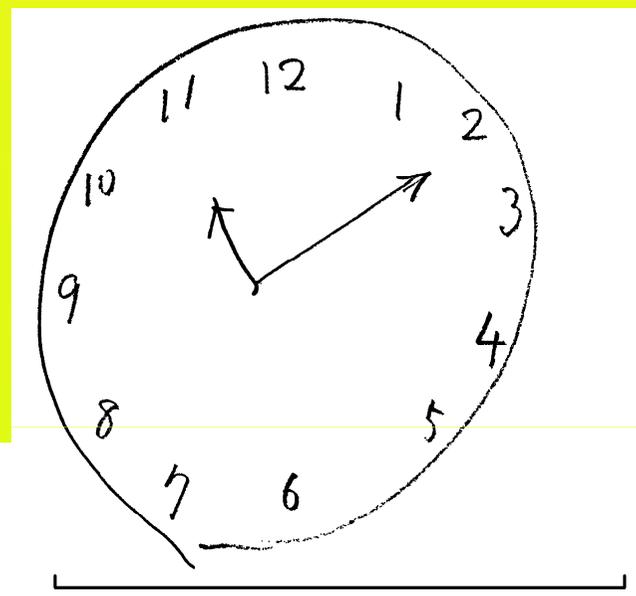
時計描画テスト(CDT):境界域

どれも7点

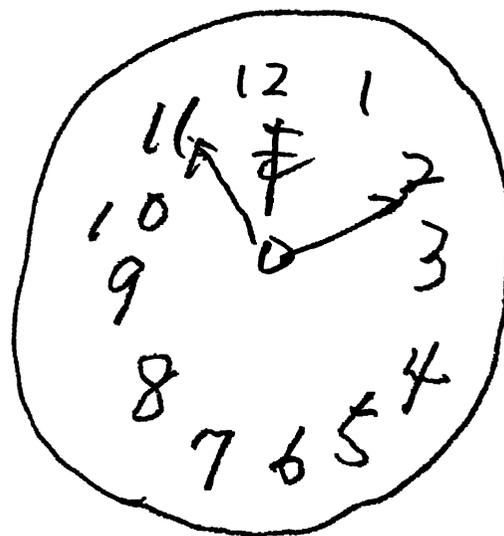


数字配置の
計画性にやや欠け、
違う時間

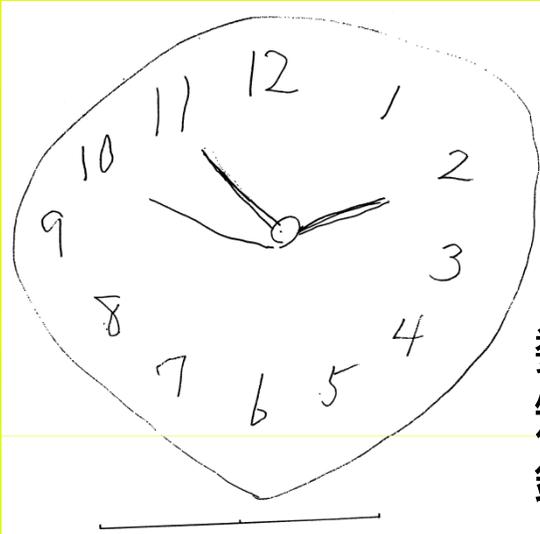
11時と聞いて
11時丁度の両針、
あとで長針を修正



数字配置の
計画性に欠け、
短針丁度11時指す

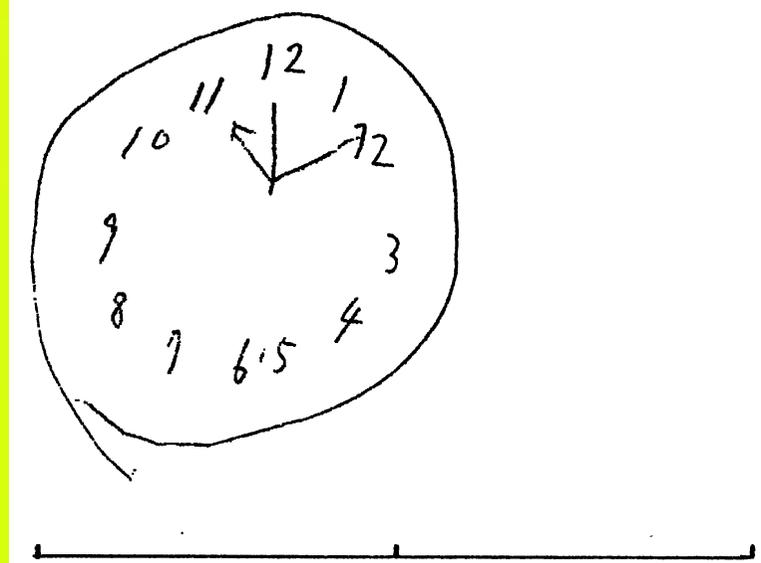
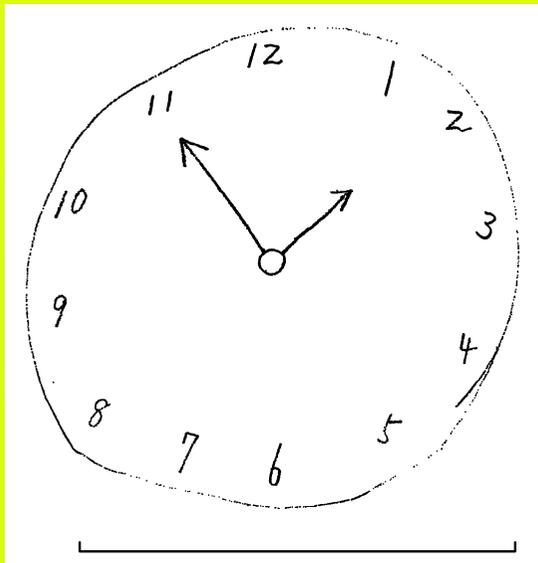
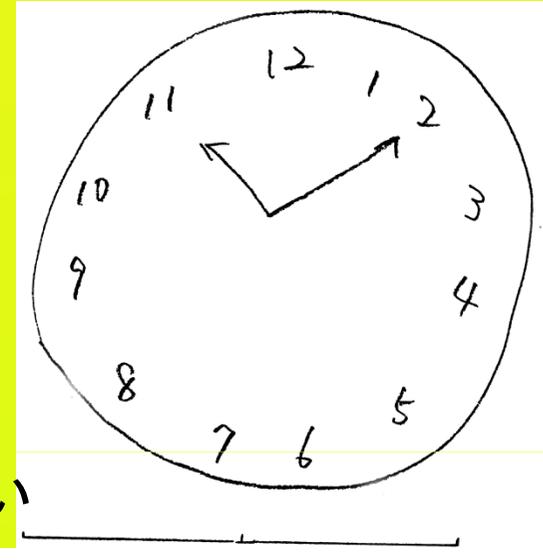


時計描画テスト(CDT): 認知機能低下域



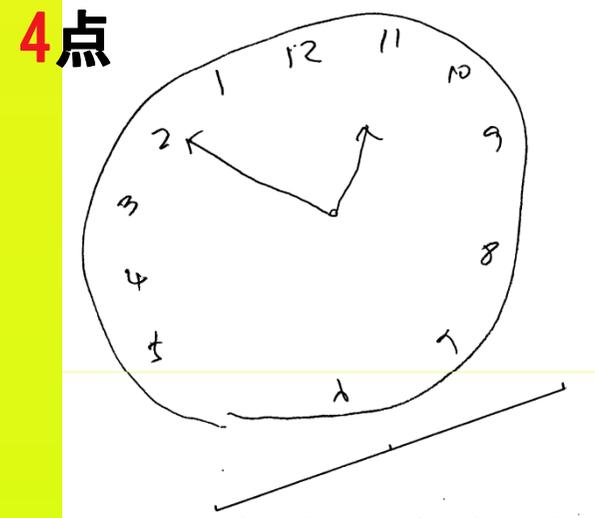
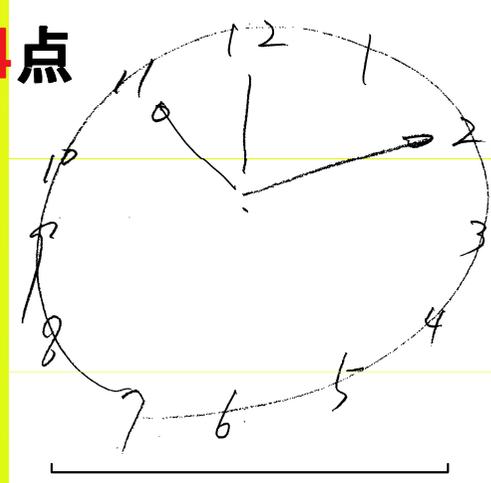
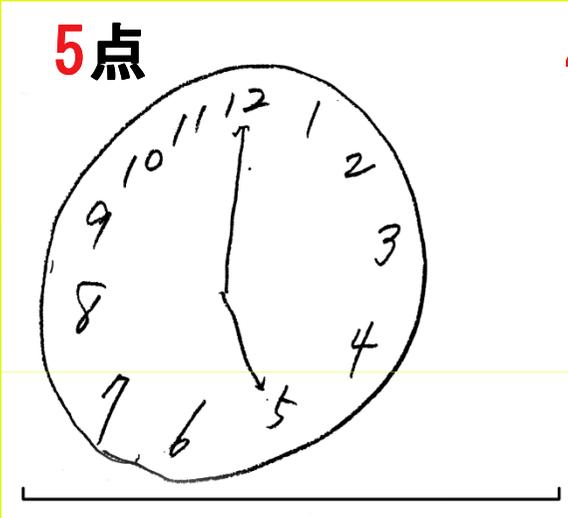
どれも6点

数字の配置に計画性が無く、
短針長針が逆になっていたり
針が文字盤の中心から出ていない

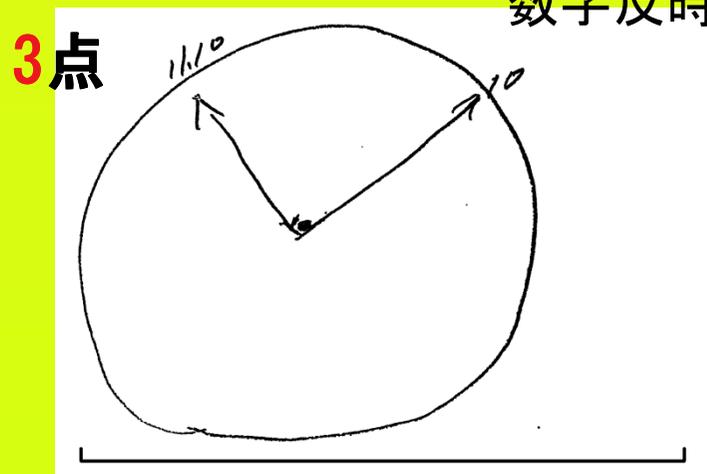
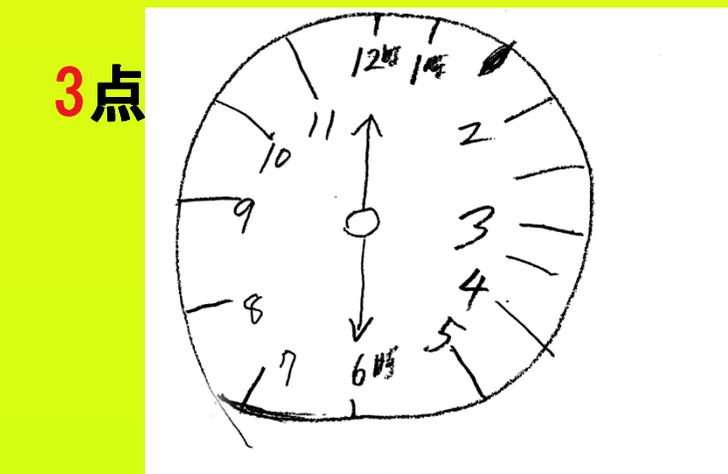


時計描画テスト(CDT): 認知機能低下域

時計の概念に
障害あり

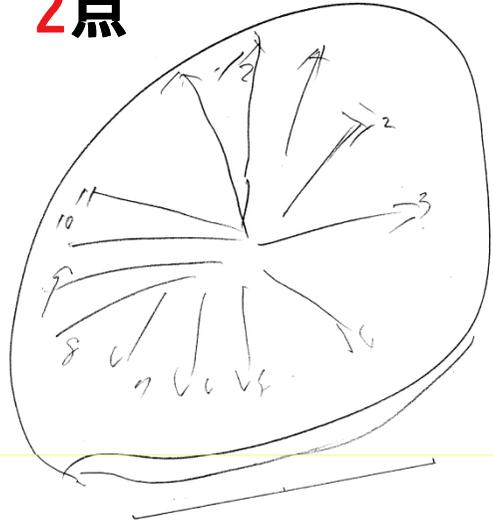


数字反時計まわり

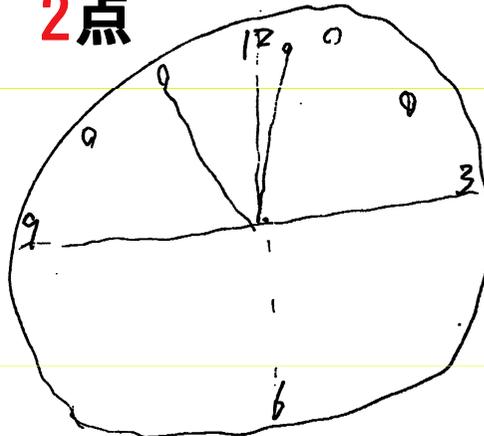


時計描画テスト(CDT): 認知機能低下域

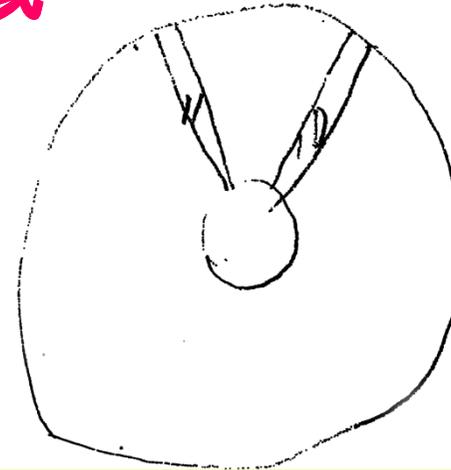
2点



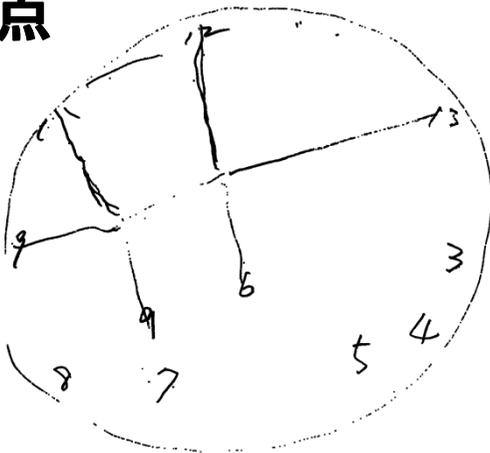
2点



2点



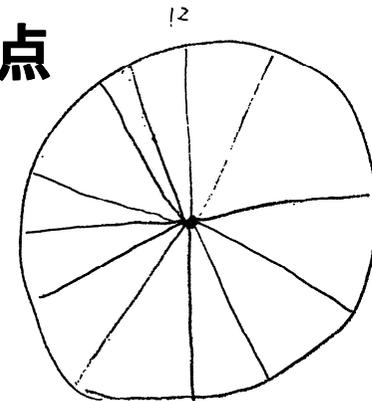
1点



1点



0点



MCI(Mild Cognitive Impairment)とは

- ⌒ 主観的なものの忘れの訴え
- ⌒ 年齢に比し記憶力が低下
(記憶検査で平均値の1.5SD以下)
- ⌒ 日常生活動作は正常
- ⌒ 全般的な認知機能は正常
- ⌒ 認知症は認めない

MCIから認知症への進展

- ◡ PetersenらのMayo clinic
年間12%程度で認知症やアルツハイマー病へ
- ◡ 19の縦断研究のメタアナリシス
平均値で年間10%程度
Bruscoli M, Lovestone S. Is MCI really just early dementia?
A systematic review of conversion studies. Int Psychogeriatr
2004;16:129
- ◡ 進展率は概して専門クリニックで高く、
地域ではその2/3程度と低い

MCIから認知症への進行の予防

塩酸ドネペジル(アリセプト)

飲み始めて2年目までは、進行予防効果があるが、3年目には効果がなくなる

Petersen et al. N Engl J Med 2005; 352: 2379-2388

イチョウ葉エキス

大規模な研究では、有効性がなかった

Dekosky et al. JAMA 2008; 300: 2253-2262

脳トレの効果

- イギリスで1万人以上が参加して、脳トレの効果の試験が実施

週3回、一回10分以上のトレーニングを6週間実施したが、脳トレの課題自体の成績はよくなったが、トレーニングしていない課題についての効果はなかった。

Owen et al. Nature 2010; 465: 775-778

栄養と認知症予防

- 魚の摂取に予防効果があるという報告は複数あり

日本人ではどうでしょう？

- ホモシステイン、抗酸化物(ビタミンC, E、 β カロテン、フラボノイドなど)、多価不飽和脂肪酸などの効果は意見がわかれる。

アルコールと認知症

- 飲みすぎは明らかに脳萎縮をすすめる！
- 適度な飲酒(ワイン250mlほど)には予防効果がある可能性

これも日本人ではどうでしょう？

Letenneur et al. Biol Res 2004; 37: 189-193

運動と認知症1

よく歩く人(3.2Km/日以上)は、有意に認知症
になりにくい (RH 0.56)

Abbott et al. JAMA 2004; 292; 1447-1453

週3回以上運動する習慣があると認知症になりに
くい(HR 0.69)

Larson et al. Ann Intern Med 2006; 144; 73-81

運動と認知症 2

記憶力低下の自覚があるが認知症ではない人を対象にしたRCT

Lautenschlager et al. JAMA 2008; 300: 1027-1037

50分/日×3/週を24週間の運動(walkingその他)によって、認知機能低下が抑制された。

24週後の対照群と運動群のADASCogの差は1.3
18ヵ月後ににも0.73点差が持続

