

【素直特集】品物なご云々、経路安に採つれた「お荷物公共放送」の暗部を扶る
「現代のベートーベン」に続いてNHK「もうひとつの偽者ドキュメンタリー」

SAPIO

サピオ

4

2014

小学館



問題提起 25兆円の血税は一体どこへ消えたのか

このままでは
東北は復興しない

**全長400km! 万里の防潮堤、より先に
街と生活を再建すべきだ**

併合時代を肯定する「イルポン」が急増中

韓国人は本当は日本に憧れている

ただの加齢と恐い病気の見分け方

その「物忘れ」大丈夫ですか?

変、大人ADHDも… 「年のせい」ですか？

本誌編集部

加齢とともに増える身体
の異変。「年のせい……」と
やり過ぎてしまっていることが
多く、症状が軽く一過性な
らななおのこと、病院で検査
を受けようとは思わないだ
ろう。

ところが、見逃せば最悪
の場合、死に至る怖い「警
告症状」もある。その見分
け方を名医に聞いた。

●物忘れが激しくなった。こ
れって年のせい？

中高年になると、これから
しようと思っていたことをふ
と忘れてしまったり、人の名
前を思い出せないことが増え
てくる。加齢によるただの物
忘れなのか、それとも……。
「85歳以上の4人に1人が罹
る認知症は身近な病気になり

つつあります。物忘れがひど
く、認知症を心配して診察に
来る方もいますが、自分で物
忘れを自覚している場合は問
題ないケースがほとんどです。
そもそも認知症は「忘れた」
という自覚症状がないことが
多いのです」

そう話すのは、東京「多比
良医院」院長の多比良清医師。
では、認知症と単なる物忘れ
の見分け方は？

「認知症は昔のことは覚えて
いても、直近のことをすぐに
忘れてしまいます。たとえば
朝食を食べた記憶がまったく
抜け落ちていることがあります。
おかずが思い出せない程
度なら、心配ありません」

兵庫「はりま病院」院長の
大田博之医師もこう話す。
「年齢を重ねると脳に膨大な

記憶が蓄積されます。雑然と
した倉庫で探し物が見つから
ない状態で、認知症や脳腫瘍
とは無関係なことが大半です」
注意したいのは、「理解力や
計算力は正常なのに記憶だけ
が曖昧」といった「まだら認
知症」の症状がある場合。

東京「くどうちあき脳神経
外科クリニック」院長の工藤
千秋医師が語る。

「40〜50代の働き盛りでも若
年性認知症のひとつである
「脳血管性認知症」を発症す
ることがあります。原因とな
るのは大小の脳梗塞をはじめ
とする脳の血管障害。出勤前
に確認したはずの大切なアポ
イントを完全に忘れてしまっ
たり、日常的な仕事が円滑に
処理できなくなった、やり残
しが増えるようになったなど
の症状が重なった場合は「加
齢のせい」と片付けず、専門
医に相談することをお勧めし
ます」

工藤医師によると、肥満体
形の中高年男性に多い「睡眠
時無呼吸症候群」も脳へのダ
メージを蓄積するため、脳血
管性認知症に移行しやすくな
るといいます。

ひどい物忘れが続く場合は
認知症以外にもさまざまな病

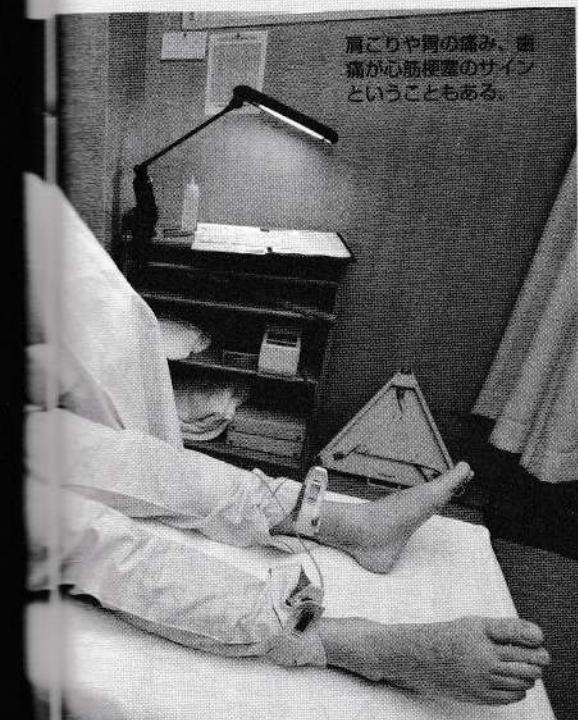
気の可能性を疑う必要がある。
「激しい物忘れや判断力の低
下、ぼーっとするなどの症状
が続く場合は、肝硬変が原因
の可能性ががあります。肝臓の
機能が弱まると血液中の毒素
を解毒できず、アンモニアが
増えるため物忘れなどの症状
が起ることがあります」

そう話すのは、東京「麻布
医院」院長で肝臓専門医の高
橋弘医師だ。

「お酒を飲まない人は肝硬変
にならないと思いがちで
すが、非アルコール性脂肪肝
炎（NASH）を思い、それ
が悪化しているケースも。肝
臓疾患は自覚しにくく見落と
されがちなので、物忘れの原
因が特定できない場合は肝臓
も調べたほうが良いでしょう」
物忘れに加え、足がもつれ
たり、尿失禁などの症状が重
なったときは、指定難病の「正
常圧水頭症」の疑いもある。
埼玉「獨協医科大学越谷病院
こころの診療科」教授・井原
裕医師が語る。

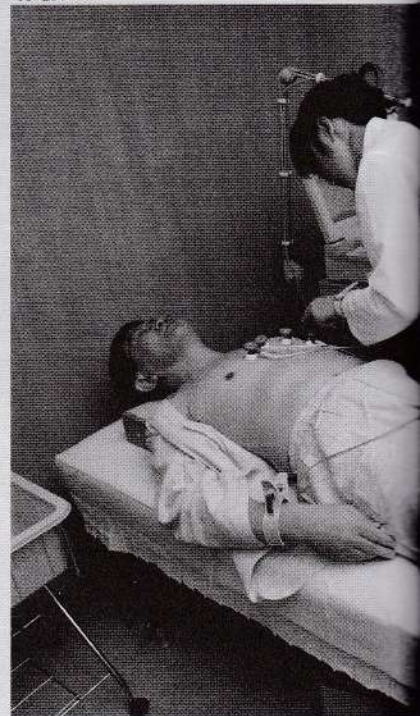
「この病気は、脳から背骨に
かけて流れる脳脊髄液の循環
不全によって起こります。脳
の中に過剰に溜まった髄液が
脳を圧迫して機能を損なうた
め、物忘れをはじめとする認

肩こりや背中の痛み、頭痛が心筋梗塞のサインということもある。



認知症、脳梗塞、肝硬 その「物忘れ」は本当に

時事通信フォト



知症に似た症状が現われます」

また、物忘れの症状が激しくなるまでの直近1〜2か月前に転倒などで頭を強打していた場合は「慢性硬膜下血腫」の可能性もあるという。

「転倒などの衝撃で、脳を保護する薄い硬膜と脳の間で出血することがあります。それが血腫となって脳を圧迫するため、激しい物忘れなどまるで認知症のような症状を呈することがある。認知症は数か月、或いは数年単位で悪化しますが、3〜4週間でそうした症状が進行した場合はCTやMRIを備えた脳外科を受診する必要があります」(井原医師)

認知症に似た症状として近年、注目されているのが大人の「ADHD(注意欠如・多動性障害)」だ。奈良「きよ

う ころのクリニック」院長で精神科医の姜昌勲医師は、「日本には100万人のADHDキャリアが存在する」という。

「物忘れや無くし物が多い」「いつも約束の時間に遅れ」「不注意欠如」、「貧乏揺すり」「やめられない」(多動性)、「些細なことで怒る」「不用意な発言をしてしまう」(衝動性)など、こうした症状は誰

にでもありますが、毎日のように問題が発生する場合はADHDの可能性があります。ADHDは不注意や多動性、衝動性を特徴とする先天性発達障害の一種です。これまで、幼少期に発症したADHD

Lehtikuvu/時事通信フォト



頻尿や尿の勢いが衰えるようになったら前立腺肥大の可能性が。

Dは年齢とともに治まる傾向にあると言われていましたが、最近では大人になってから気づいたり、顕在化するケースが増えています」

●疲れが取れない
加齢とともに疲れが抜けきらないことも多くなる。

「前日にたくさん歩いたなど、明らかに原因がある疲労はあまり心配ありません。疲れがあっても1日様子を見てください。それでも疲労が持続したり、思い当たる節がないのに酷く疲れの場合は医師に相談したほうが良いでしょう」(前出・大田医師)

疲れに加えて他の症状が重なったときは要注意だ。糖尿病に詳しい「栗原クリニック 東京・日本橋」院長の栗原毅医師が解説する。

「急激な体重減、視力の低下、

立ちくらみ、異常な喉の渇きなどがある場合は糖尿病が進行している可能性があるので注意してください。糖尿病で血中のインスリンが不足すると、食べた物の栄養素をエネルギーに変えることができなくなり、エネルギー不足から疲れやすくなります。糖尿病は初期症状があまりなく、疲労や倦怠感があっても一過性の体調不良との判別が難しい。気になったら早めに受診を」

前出・高橋医師もこう話す。「慢性疲労や倦怠感肝臓疾患の典型的な特徴で、気づかないうちに肝硬変や肝臓がんなどが進行していることがあります。また、発熱を伴う場合は急性肝炎を疑うべき。最近目立つのが、海外でA型肝炎やB型肝炎に感染するケース。潜伏期間が数週間から数か月と長く風邪と似たような症状なので気付きにくい」

●尿の切れが悪くなり、トイレの回数が急が増えた

「頻尿などの排尿障害は、冬場なら誰でも多少回数が多くなるから心配ありません。ただし、夏場でも昼夜に排尿の回数が増えたら前立腺肥大の可能性があります」(前出・大田医師)

東京「健康増進クリニック」院長で、がん専門医の水上海医師も警告する。

「オシッコに勢いがなくちよろちよろしか出ない、残尿感がある、トイレの回数が倍以上に増えたなどの症状が断続的に続くようなら泌尿器科を受診してください。前立腺肥大の主な症状は排尿障害です。放っておいても死に至ることはありませんが、尿がまったく出なくなることもあります。その場合も慌てる必要はなく、内服薬による治療で治ります」

ただし、排尿障害を「単なる前立腺肥大だろう」と素人判断するのは危険だ。「私の経験では、排尿障害が起きた後に前立腺がんと診断された場合は中期の進行がんの可能性が高い。50歳を過ぎるとほとんどの男性が前立腺肥大となり、尿道を圧迫して排尿障害を起こしやすくなります。前立腺肥大と前立腺がんはまったく別ものですが、同じ症状なので、自身で判断せずに検査を受けてください」（水上医師）

進行がんの場合は、個別の警告症状のほか倦怠感、食欲不振、体重減などの症状が現われるため、こちらも併せて

チェックが必要だという。

●息切れ、動悸

近ごろ、駅の階段を上ると息切れがして……。年をとると呼吸器系統や心臓に不安を抱える人が多くなる。前出・多比良医師が解説する。

「20代でも動悸、息切れで受診する人はいますし、中高年特有の症状ではありません。一時的なものなら薬を処方して様子を見ることもあります。が、心配なのは心筋梗塞による息切れや動悸。これは心電図などを見ればすぐに分かることが多いのです」

多比良医師によると、心筋梗塞による動悸、息切れには激しい痛みを伴うという。

「焼け火箸を胸に押しつけられたような激しい痛みが出るのが特徴です。痛みの発症後3時間以内に手術（カテーテル使用の処置）をしないと手遅れになる可能性があるのです。すぐに病院に行ってください」

「東京ハートセンター」センター長で心臓外科医の南淵明宏医師は「心筋梗塞の症状でも人によって痛みが現われる部位は違う」としたうえで次のように話す。

「胃の痛みを訴えて消化器科を受診した男性が『胃炎』と

診断され治療を受けて帰宅した後には心筋梗塞で亡くなった例もありました。受診しても症状が改善されないのなら「これはおかしい」と考え、心電図の検査を求めるなど自らアクションを起こすことが重要です」（南淵医師）

また、息切れや息苦しさがあり、頻繁に咳や血痰が出る場合は肺がんの疑いありだ。「こうした症状が重なる場合は、かなり肺がんが進行している可能性があります」（前出・水上医師）

●激しい肩こりや身体の痛みは疲れのせい？

肩こりや筋肉痛と思いついでいた症状が、思わぬ重病のサインということもある。

「肩こりの原因の多くは筋肉の緊張による血流不全が原因なので、気にすることはありません。しかし、激痛がある場合は心筋梗塞による放散痛の可能性ががあります。放散痛は肩だけでなく歯に出ることもあります。また、進行性の肺がんや、がん細胞の浸潤や転移により神経を刺激した場合にも肩こりの症状が現われます」（前出・多比良医師）

大阪「オーク住吉産婦人科」の多田佳宏医師も「肩甲骨の

日常生活で見落としがちな警告症状と病気の関係

物忘れ	若年性アルツハイマー型認知症、脳血管性認知症、肝硬変、正常圧水頭症、慢性硬膜下出血、成人ADHD（注意欠如・多動性障害）など。
疲労感・倦怠感	糖尿病、肝硬変・肝臓がん、急性肝炎、睡眠時無呼吸症候群など。
排尿障害 <small>（尿感、頻尿、尿閉、尿の色の異常）</small>	前立腺がん、胆管がん、胆のうがんなど。
激しい肩こり、身体の痛み	膵炎、膵臓がん、狭心症、心筋梗塞など。
むくみ	腎臓疾患、肝機能障害など。

裏側に突き抜けるような痛みがあるのが心筋梗塞の特徴」と言う。

ほかに、「痛み」が異変のサインであることは多い。「食欲不振や黄疸などがあり、背中（胃の裏側の少し左より）に鈍痛が続く場合は、すぐに病院に行くべきでしょう。膵炎や膵臓がんの前兆として、背中が痛むことがある」（前出・大田医師）

●身体がむくみは酒の飲みすぎが原因？

過度の飲酒や加齢による筋力の低下などで起こりやすくなるのが「むくみ」だ。

「長時間の立ち仕事をしているわけでもないのに足や身体

がむくむのは、腎臓の濾過機能が損なわれている証拠です。体内の老廃物や水分、塩分の排出がうまくいかず、放っておくと腎不全に陥り、人工透析や腎移植が必要になるなど重症化することがあります」（前出・栗原医師）

肝機能が著しく低下した場合も「むくみ」が現われる。手が異常に赤くなったなら要注

意だ。「肝臓ではアルブミンと呼ばれるタンパク質が作られています。肝機能障害になるとアルブミンの濃度が下がって低たんぱく血症になる。すると身体に『むくみ』が起こり、腹水貯留や手掌紅斑（親指や小指のつけ根、指先が際立つて赤くなる）が生じます」（前出・高橋医師）

もちろん、どんな症状にも個人差があり、すべてが大病に直結するとは限らない。「身体に普段と違う異変が起きて、大病か、簡単な治療や投薬で治る病気なのかは素人ではなかなか判断できません。心配なら、まずは受診してみる。多くの場合は杞憂に終わっても、なかには一刻一秒を争うケースもあるのです」（多比良医師）