

正しく知って みんなを支える 認知症

厚生労働省の推計では、65歳以上の認知症患者はすでに240万人を超え、85歳以上では4人に1人その症状があるといわれています。認知症は、誰にでも起こりうる身近な病気です。まずは、認知症の正しい理解と予防について考えてみませんか。

認知症ってどんな病気

認 知症とは、脳や体の疾患が原因で、正常に働いていた脳の機能が低下し、さまざまな障害が起こることです。日常生活を送ることが難しくなった状態をいいます。

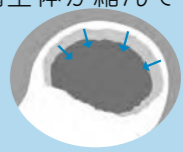
その多くは、脳細胞が少しずつ破壊され脳全体が縮んでいく「アルツハイマー型認知症（変性疾患）」や、脳の血管が詰まって一部の細胞が死滅する「脳血管性認知症」です。（図1）認知症になると、記憶障害、理解・判断力の障害、感情表現の変化などの症状が見られます。また、心の状態や性格、環境などにより、うつ状態、徘徊、妄想などの症状が現れる方もいます。

認知症は放っておくと症状が進行しますが、

早期に発見し適切な治療や対応をすることで症状を軽くしたり、進行を遅らせることができます。

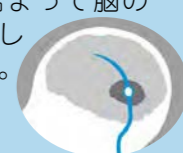
認知症の種類と脳の状態【図1】

アルツハイマー型認知症
脳細胞が少しずつ破壊され、脳全体が縮んでいく。



脳血管性認知症

血管が詰まって脳の一部が死滅してしまう。



ちょっとした変化、ありませんか

認 知症を早期発見するには、日常のちょっとした変化に気づくことが大切です。日頃の家族の様子を思い出しチェックしてみよう。

- しまい忘れ、置き忘れが増え、いつも物を探している。
 - 話のつじつまが合わない。
 - 約束の日時や場所を間違えるようになった。
 - 「このごろの様子がおかしい」と言われるようになった。
 - 外出時、持ち物を何度も確かめる。
 - 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった。
- 1つでも当てはまれば、認知機能が低下しているかもしれません。

認知症ともの忘れの違い

人の名前が思い出せない、ものをどこにしまったか忘れるなど、誰もが「もの忘れ」をしたことがあると思います。加齢によるもの忘れと、認知症による記憶障害には大きな差があります。

加齢によるもの忘れ

記憶の流れ

一部を忘れる。記憶の帯はつながっている。

- ・体験の一部を忘れる。
- ・ヒントがあれば思い出すことができる。

例えば…
食事の献立が思い出せない。
外出先で会った人を忘れる。

認知症

記憶の流れ

全体を忘れる。記憶が抜け落ちる。

- ・体験したこと自体を忘れていく。
- ・ヒントがあっても思い出せない。

例えば…
食事したことや、外出したこと自体を忘れる。

認知症の予防法

認 知症予防の考え方は、「認知症発症のリスクを少なくすること」です。

認知症を完全に治す治療法はまだありません。できるだけ症状を軽くし、進行の速度を遅らせることが大切です。ここでは、日々の生活で取り組めるメニューを紹介します。

脳を健康にする実践メニュー

① バランスの良い食事
野菜や果物に含まれるビタミンCやベータカロチン、魚に含まれるDHAやEPAなどの栄養素を十分にとりましょう。



② 規則正しい生活

メリハリのある生活で、食事・睡眠・運動のバランスを整え、健康習慣を維持しましょう。

③ 適度な運動

ウォーキングなどの有酸素運動は、血流を促進します。また、気持ちもリフレッシュすることが出来ます。



脳を鍛える実践メニュー

① 脳の活性化を図る

人とコミュニケーションをとったり、笑ったりすることで、脳を刺激し、意欲をもたらし脳内物質（ドーパミン）がたくさん放出されます。これによって、脳が活性化され、記憶や学習機能が高まります。



② いくつになってもチャレンジ

脳の機能がおとろえると、多くの人が「めんどくさがり」になります。意欲や興味が低下するので、脳の働きも弱まります。反対に、今までと違う方法や新しいことに挑戦していると、脳には新しい情報回路が生まれ、活性化します。



認知症にならないために

いきいき脳げんき教室

簡単な体操や創作活動、脳トレ問題などを行い、認知症予防を目指します。



脳トレ自主グループ活動

いきいき脳げんき教室修了者を中心に、脳トレのためのさまざまな活動をしています。

認知症を支えるために

認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、誰もが住みやすい地域づくりを目指し「認知症サポーター」の養成を進めています。昨年は23回の講座を開催し、657人のサポーターが誕生しました。出前講座も開催しています。



若年性認知症

認知症は高齢者の問題と思いがちですが、40〜50歳代で発症する場合があります。若い世代でも、気になる症状があったら、早めの受診を心がけましょう。

【相談・問い合わせ】

福祉課地域支援係（地域包括支援センター）
TEL 83・8132
FAX 83・6335