

正しく知ろう 認知症

認知症は、誰にでも起こり得る脳の病気です。85歳以上では4人に1人にその症状があるといわれています。現在は、全国でおよそ170万人ですが、高齢化の進行により、今後20年で倍増することが予想されています。

「自分もなる可能性のある病気」として、わたしたち一人ひとりが認知症について正しく知ることが大切です。

健康福祉課 地域包括支援センター ☎1182

認知症の種類

次の二つに分けられます。

アルツハイマー型認知症

脳の神経細胞が壊れていく病気です。比較的、男性よりも女性に多くみられます。

症状 記憶力が衰え、特に新しいことを覚えにくくなります。判断力、思考力も徐々に低下します。また、感情面では、昔からのその人らしさが保たれにくくなります。発症を予防することは難しいですが、薬で進行を遅らせることができます。

脳血管性認知症

脳卒中、高血圧、高脂血症などによって、脳の血管が詰まったり、破れたりすること

が原因で起こります。男性に多いのが特徴です。

症状 記憶力、判断力の低下、思考力障害が現れます。アルツハイマー型と違い、感情面は、昔からのその人らしさが保たれます。脳血管障害の再発を防ぐことで、進行が止まることもあります。

老化によるもの忘れと認知症の違いは？

脳の機能の低下する速さです。老化による機能の低下は、緩やかですが、認知症の場合、短期間に急激に脳の機能が低下する傾向があります。

また、認知症では、社会生活に支障が出たり、性格の変化といった症状が現れます。

早期発見・早期治療が大切

認知症を放っておくと、症状をどんどん悪化させてしまいます。早期に治療を受ければ、進行を緩やかにすることができ、迷わず医師に相談しましょう。診察を受けるのは、本人のことをよく知るかかりつけ医か、認知症の専門医（もの忘れ外来、精神科、神経内科など）です。

認知症を予防し、進行を遅らせる対策は

- ①生活習慣病（高血圧、高脂血症、糖尿病など）の予防や治療を行いましょう
- ②歩く、体操をするなど適度な運動を心掛けましょう
- ③バランスの良い食事を心掛けましょう
- ④外へ出て人と会ったり、心から楽しめることを行うなど活発な日常生活を送りましょう

地域包括支援センターでは認知症のかたや家族の支援を行っています。お気軽にご相談ください。

認知症と単なるもの忘れの違い

認知症のもの忘れの場合

体験のすべてを忘れる

ごはんを食べた後、食べたこと自体を忘れてしまう。

ごはんまだ？

もの忘れの自覚がない

忘れていることを理解できなくなる。

忘れてるよ

何が？

性格に変化がある

怒りっぽくなったり頑固になったりする。

財布とったのあなたでしょ！

ここはどこかしら？

自分の今いる場所や時間がわからなくなる

自分がどこにいるのかわからなくなったり、昼と夜の区別がつかなくなったりする。

単なるもの忘れの場合

体験の一部を忘れる

ごはんを食べた後、食べたものを忘れることがある。

何を食べたっけ...？

もの忘れの自覚がある

忘れていたことに自分で気がつくことができる。

忘れた！

財布はどこかしら？

性格は変わらない

態度に変化はない。

自分の今いる場所や時間がわかる

自分がどこにいるのかわからなくなることはない。

1年前と比べて左側のような変化が見られた場合は、速やかに専門医に相談しましょう。