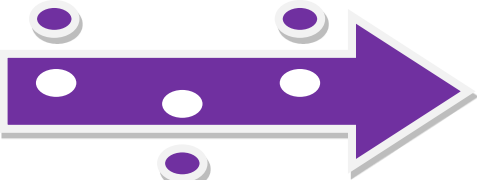
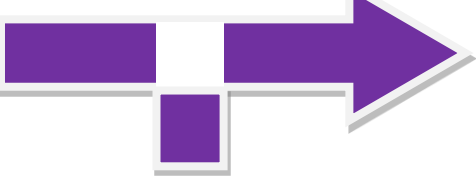


# 1. 認知症について知ろう！

## (1) 認知症とは？

認知症は、様々な原因で脳の細胞が死んでしまい、脳の働きが悪くなる病気です。もの忘れがひどくなったり、買い物や料理等、身につけた色々なことができなくなり、今までのような生活が送れなくなります。

## (2) 老化による「もの忘れ」と認知症による「記憶障害」の違い

老化によるもの忘れ	認知症による記憶障害
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 体験や出来事の一部を忘れるが、ヒントがあれば思い出すことができる。</li> <li>● もの忘れをしている自覚がある。</li> </ul>  <p>例) 朝ごはんのメニューは思い出せないが、食べたことは覚えている。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 体験や出来事の全部を忘れるため、ヒントがあっても思い出すことができない。</li> <li>● もの忘れをしている自覚がない。</li> </ul>  <p>例) 朝ごはんを食べたことを覚えていない。</p>
日常生活に大きな支障はない	日常生活に支障がある

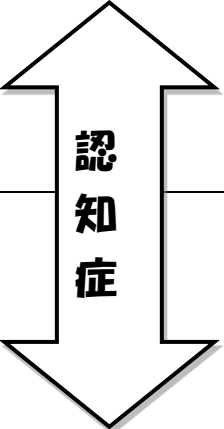
## (3) 認知症の主な原因

認知症の原因となる脳の病気には色々な病気がありますが、多くは「アルツハイマー型認知症」と「脳血管性認知症」です。

種類	どんな病気？	主な症状は？
<b>根本的な治療が困難な認知症～進行を遅らせる治療を行います～</b>		
アルツハイマー型認知症	全体の約6割を占める。原因ははっきりしていないが、脳の神経細胞が徐々に減少し、脳が委縮して起こる。	初期にはもの忘れが徐々に現れ、ゆっくり進む。昔の記憶は残っているが、最近のことは覚えていられない。判断力の低下や時間・場所がわからなくなる、物を盗られる妄想、暴言・暴力等様々な症状が現れる。
レビー小体型認知症	原因はわかっていないが、レビー小体という特殊なたんぱく質が、脳の神経細胞の中にたまることで起こる。	初期の段階から、もの忘れに加え、「実際にはないものが見える(幻視)」等の症状がみられる。また、身体や表情が硬くなる、体の動きがぎこちなくなる等の「運動機能障害」やたちくらみ等の「自律神経障害」を伴うことも。
<b>予防や治療が可能な認知症～原因となる病気の治療を行います～</b>		
脳血管性認知症	脳梗塞や脳出血により、脳に栄養や酸素がいきわたらない部分の神経細胞が死んだり、神経のネットワークが壊れることで起こる。	突然症状が現れたり、後になって階段状に悪化や変動したりすることがある。もの忘れが強いのに、判断力や理解力は問題なく保たれている等「まだら認知症」と呼ばれる場合も。脳がダメージを受けた場所によるが、手足の麻痺・呂律が回りにくい・感情コントロールができなくなる等の症状が早期から見られることもある。

このほか、髄液に脳が圧迫される「正常圧水頭症」、脳の中に血液の塊ができ脳が圧迫される「慢性硬膜下血腫」、甲状腺ホルモンの分泌が低下して認知症状が出る「甲状腺機能低下症」、それ以外にも頭部の病気やケガ等さまざまな原因で発症することがあります。

#### (4) 認知症の進行例

正常なレベル		<b>正常な老化</b>
軽度認知障害 (認知症予備軍)		
	軽度	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 曜日や時間がわからなくなる</li> <li>● 食事等前後のことを忘れる</li> <li>● 料理の品数が減る</li> <li>● 笑顔が少なくなる</li> </ul>
	中等度	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 数を覚えることができない</li> <li>● 場所がわからなくなる</li> <li>● 服を着ることができない ● 料理ができなくなる</li> <li>● 徘徊する ● 嫉妬と妄想があらわれる</li> <li>● 自身の体調の変化がわからなくなり、不機嫌になる</li> </ul>
	重度	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 家族の顔がわからなくなる ● 寝たきりになる</li> <li>● 物の理解ができない、言葉が理解できない・話さない</li> </ul>



**認知症の進行**

#### (5) 認知症の症状

脳の細胞が死ぬことで誰にでも出る症状（中核症状）と、本人の性格や周りの人の接し方等であらわれやすい、その人特有の症状（行動・心理症状）があります。認知症の症状は、周囲の人の接し方でも変わってきます。

共通する症状 (中核症状)の例	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ついさっき起きたことを忘れる</li> <li>● ものの名前が出てこなくなる</li> <li>● 時間や場所、人物を正しく認識できなくなる</li> <li>● 着替えができなくなる</li> <li>● 料理ができなくなる</li> </ul>
接し方等で変わってくる症状 (行動・心理症状)の例	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 乱暴な言葉をいう(暴言) ● 暴力をふるう(暴力行為)</li> <li>● 外をあてもなく歩き回る(徘徊)</li> <li>● 目の前にないものが見える(幻覚)</li> <li>● 気がかりなことがあって気持ちが落ち着かない(不安)</li> <li>● ありえないことを信じて疑わなくなる(妄想)</li> <li>● 昼間にすごく眠くなったり、夜眠れなくなる(睡眠障害)</li> <li>● 落ち込んだり、何をすることも意欲がわかなくなる(うつ状態)</li> </ul>

#### (6) 認知症かな？と思ったら…早期発見・早期診断・早期治療が大切です！

##### ■ 治療ができる

認知症の原因となる病気には、早めに治療すれば改善が可能なものもあります。早めに受診して原因となっている病気の診断を受けることが大切です。

##### ■ 遅らせることができる

原因となる病気によって、治療方法が異なります。適切な治療を受けることによって、進行を遅らせることができる場合もあります。

少しでも心配があれば相談か、巻末の「チェックリスト」を試してみましょう

## (7) 認知症にならないために

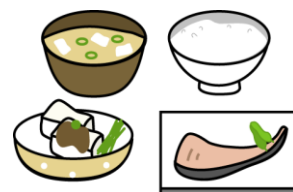
認知症の発症リスクを下げるには、「食事や運動等による生活習慣病の予防」と「脳を活性化させるトレーニング」をすることが大切とされています。

### ① 高血圧や糖尿病、脂質異常症等の生活習慣病を予防しましょう！

食生活が偏ると高血圧症・糖尿病・脂質異常症等を引き起こし、認知症になる可能性が高くなります。血液をサラサラにしたり、血圧を下げたりする食品を積極的に摂りましょう！

#### **食事** 【認知症予防に効果があるとされる食べ物】

- ビタミンCを多く含む果実
- ビタミンEやベータカロチンを多く含む野菜
- 血流をよくするDHAやEPAを多く含む青魚



\* ビタミン C、ビタミン E、ベータカロチンは抗酸化作用があり、認知症予防に効果。

\* DHA、EPA は脳の神経細胞の伝達を向上、脳の血流をよくする。動脈硬化の予防に効果。

#### **運動** 【認知症予防に効果があるとされる運動】

- 1回20～30分の有酸素運動（ウォーキング等）を週2日以上

\* 有酸素運動をしている人は、運動をしていない人と比べ、発症の危険度が半分になると 言われています。有酸素運動は脳の血流を増し、脳の代謝と循環を活発にしたり、高血圧やコレステロールの数値を下げたりする効果があります。

水分を十分にとりましょう！特に高齢者は脱水症状になりやすいので意識的に水分をとり、血流や細胞の新陳代謝を促し、脳梗塞等を防ぎましょう。

### ② 意識して脳を使って、脳の活性化を図りましょう！

- ダンスや散歩、旅行等の体を動かす趣味をもつ
- 絵画や楽器演奏、日曜大工等の想像力を働かせる趣味をもつ
- 新しい食事のメニューを考える
- 散歩や買い物等で普段と道順を変えてみる

\* 認知症の発症や進行を抑えるには、日頃から脳を活性化させることが大切です。何事にも意欲を持って取り組めば脳は活性化しますが、大切なのは「楽しく行うこと」です。

一人で行うより家族や仲間と一緒に行って「楽しい」「うれしい」といった感情が伴えば、効果はさらに高まります。普段の生活の中でも生活に変化を加えることで、判断力や想像力が刺激され脳が鍛えられます。

