



# さろまげんき王国 認知症について知ろう

保健福祉課保健推進係

☎ 2・1212

日本において認知症の方は、平成30年に約500万人を超え、65歳以上の高齢者の約7人に1人は認知症（厚生労働省・認知症施策推進大綱より）と見込まれています。認知症は年を重ねるほどなりやすく、超高齢化社会である日本ではこれからも認知症の方が増えていくことが予測されます。認知症の症状や予防方法について、改めて知識を確認しましょう。



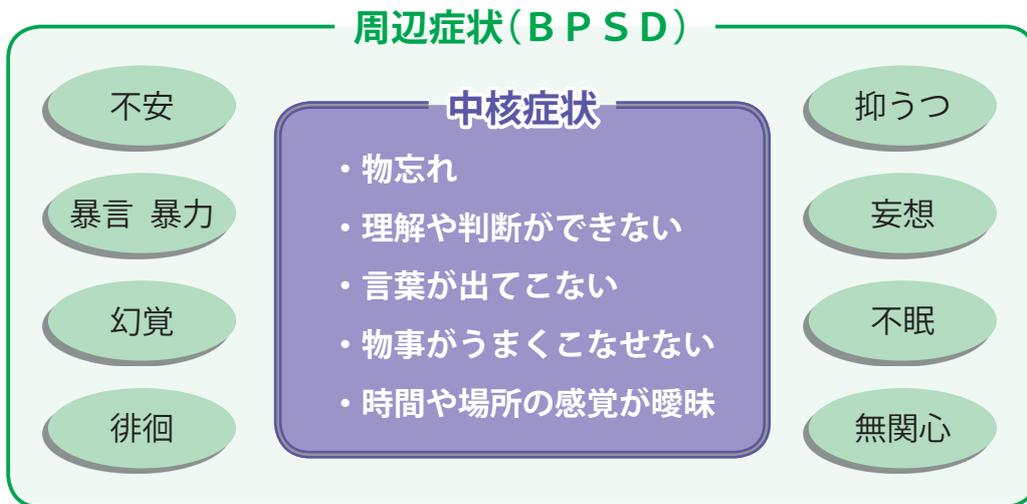
## 認知症とは

認知症とは、脳の病気や障害が要因で、正常であった記憶や考える力等の能力が徐々に低下していく状態のことです。認知症にはいくつかの種類があり、最も多いのが脳神経の変性により脳の一部が萎縮していく過程で起こるアルツハイマー型認知症です。次に多いのが、脳梗塞等によって起こる脳血管性認知症です。

## 認知症の症状

認知症の症状は種類や個人差によって様々です。症状は大きく2つに分けられ、脳の障害によって起こる「中核症状」と、中核症状に付随して起こる「周辺症状（BPSD）」があります。【下図】症状の現れ方や程度には個人差があり、その人を取り巻く環境や人間関係などにも左右されます。

また、加齢による物忘れと、認知症の物忘れは混同されやすいですが、明確に違いがあります。【表1】



加齢による物忘れ	【表1】	認知症による物忘れ
体験したことの一部を忘れる	↔	体験したこと全体を忘れる
物忘れの自覚あり		物忘れの自覚なし
探し物を努力して見つけようとする		探し物を誰かが盗ったと言っていることがある
曜日や日時を間違えることがある		月や季節を間違える
忘れてもヒントを与えられると思い出せる		しばしば作り話をする
きわめて徐々にしか進行しない		進行していく

## MC1(軽度認知障害)を

見逃さないで！

MC1(軽度認知障害)とは、認知症の一步手前の段階で、認知症には至らないが、記憶等認知機能の低下が年齢相応以上に認められる状態のことをいいます。物忘れはあるものの、基本的に日常生活への支障はありません。次のサインが2〜3項目該当したら、かかりつけ医等に相談しましょう。サインを見逃さず、MC1の段階で何らかの対策をすることで、認知症の発症を遅らせることが期待できます。

### MC1のサイン

- 同じ質問を繰り返すようになった
- 外出が億劫に感じるようになった
- 服装に気を使わなくなった
- 手の込んだ料理ができなくなった
- 鍋をこがすようになった
- 財布に小銭がたまるようになった 等

## 認知症と老年うつ病

高齢者の生活は、親族や友人等の大切な人との死別や、健康・経済的不安、社会的孤立など様々な喪失体験やストレスに囲まれています。親族や友人等の新しい人の高齢化や子どもの独立等から周囲に頼りづらい環境にあることが多く、ストレスが重なってうつ病を発症することがあります。高齢者のうつ病には、集中力が低下して物事を覚えていられないという特徴もあります。これは認知症の初期症状である物忘れと間違えられやすく、鑑別が難しいと言われています。うつ病と診断された場合、専門医を受診し、必要な治療やサポートを受けることが大切です。

## 日常生活で取り組める

認知症予防をご紹介します！

### Point 1 適度な運動を続ける

運動をすると、脳の神経を成長させるたんぱく質が記憶を司る海馬で多く分泌され、海馬の機能を維持する効果が期待できます。ウォーキングなどの運動を1日30分〜1時間程度、なるべく毎日続けてみましょう。

### Point 2 考える習慣をつける

ぼんやりしながらテレビをずっと見ているという習慣は、脳に与えられる刺激が少ないためあまり良くありません。日常的にパズルや対戦ゲーム(将棋、囲碁等)、読書等、頭の体操としてできるものに取り組み、考える習慣をつけていくことが大切です。

### Point 3 旅行を計画し、楽しむ

旅行は日常とは違う場所や風景を見ることができ、温泉や自然に触れ合うことで心身ともにリフレッシュすることが期待されます。旅行の計画を自分で立てると、場所を調べたり時間配分を決めたり頭を使うため、脳が非常に活性化されます。

### Point 4 新しいことに挑戦する

新しい物事を行うと脳の神経細胞は強く刺激されます。年齢を重ねるごとに慣れ親しんだこと以外への関心を失いがちになりますが、初めての場所に行ったり、長らく取り組んでいなかった趣味を再開したり、いるんなことに挑戦してみるのも脳の活性化につながります。

### Point 5 青魚や野菜、果物等を摂る

青魚にはDHAやEPAが豊富に含まれており、中性脂肪やコレステロールを下げたり、脳神経を活性化させ記憶力を向上させる効果があります。野菜や果物に含まれるビタミンA・C、βカロテンは脳などの細胞を守る抗酸化物質(細胞の酸化を防御するもの)であり、認知症予防として効果的と言われています。

## 認知症は本人、家族だけで

抱え込まないでください

認知症の初期は、今までできていたことが上手にいかなくなることが増え、自身でも異変に気づくことがあります。しかし、「加齢のせいかも」「認知症だったらどうしよう」という思いから、受診できないという方が多いです。進行していくにつれ、周囲からの偏見、物忘れやできないことが増え不安になるため、なかなか相談できないという方もいます。早期に適切な医療が受けられるよう、認知症についてたくさんの方の理解が必要です。また、認知症は生活するうえで困難を抱えやすく社会的に孤立しやすいものです。本人や家族だけで抱え込まず、認知症のことで悩んだら周囲の人や保健福祉課にご相談ください。