



# いま分かっている認知症のこと

今回は、いま分かっている認知症の現状についてお伝えします。



2012年の厚生労働省の予測によると、団塊の世代が75歳以上を迎える2025年には約700万人、高齢者の5人に1人が認知症になるといわれています。かつては治療の手立てがないと言われていた認知症ですが、近年では認知症の進行を抑える薬が何種類か出てきました。また、根本治療のための薬が開発中であるなど、認知症予防のための研究がすすんできています。

## 認知症とは？

認知症は脳の神経細胞が変性するなど何らかの異常をきたすことで、認知機能が低下した状態のことをいいます。認知症には代表的な4つの種類があります。

### ①アルツハイマー型認知症

☆最も多い認知症

脳の神経細胞の周りに、不要となったタンパク質がたまることで、神経細胞が壊れて脳が萎縮する認知症です。

【よくある症状】

- ・ 体験したことそのものを忘れる。
- ・ 家事が苦手になる。
- ・ 着替えができなくなる。



### ②血管性認知症

☆全体の2割を占める

隠れ脳卒中を含む脳血管疾患により、脳がダメージを受けた部位の機能が落ちます。

【よくある症状】

- ・ 同じ話を何度も繰り返す。
- ・ ろれつが回らない。
- ・ 感情的になる。



### ③レビー小体型認知症

☆最近増えてきている

レビー小体という変異したタンパク質の塊が現れ、神経細胞が壊されて脳が萎縮する認知症です。アルツハイマー型認知症やうつ病にも似ています。

【よくある症状】

- ・ 幻覚がみられる。
- ・ 寝言が大声になる。
- ・ たどたどしく歩く。

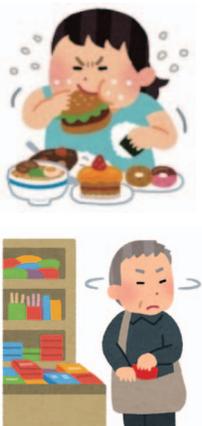
### ④前頭側頭型認知症

☆認知症らしくない症状が特徴

脳の前頭葉や側頭葉が萎縮する認知症です。アルツハイマー型に比べ、発症年齢が若い傾向にあります。前頭葉が理性や社会性に関わる部位であるため、症状が特徴的で、物忘れが目立ちません。

【よくある症状】

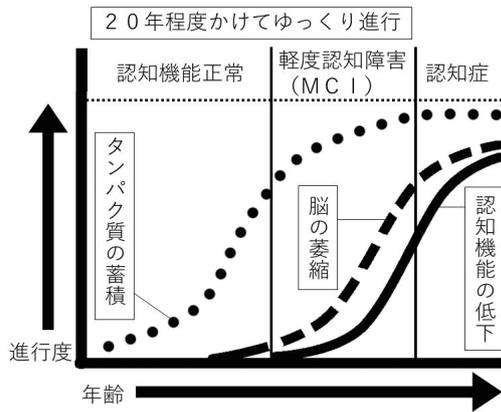
- ・ 毎日きっちり同じ行動をとりたがる。
- ・ 食べ物があるだけ食べる。
- ・ 万引きや交通違反を繰り返す。



## 認知症の前段階 MCI

「軽度認知障害(MCI)」という言葉を知っていますか？

MCIとは、認知症の前段階のことで、軽度の記憶障害はあるものの、日常生活に支障のない状態のことをいいます。認知症は突然発症するものではなく、20年程度の長い年月をかけて発症すると考えられるようになります。20年程度かけてゆっくり進行



### ◆MCIで起こりうる症状の例

- ・身近な知り合いの名前を思い出せない。
- ・買ったつもりのものを忘れる。
- ・お金の計算が面倒になる。
- ・うっかりミスが増える。
- ・趣味に関心がなくなる。

加齢による物忘れやうっかりミスなのか、MCIなのかを見分けるには詳しく検査しなければ判断できません。心配な方はかかりつけ医や専門機関などに相談しましょう。

### 認知症は予防できる？

現時点でははっきりとした予防方法は分かっていませんが、認知症患者診療ガイドライン2017では、認知症のリスクを高める、予防するものとして次のことを挙げています。特に注目したいのが、中年期の生活習慣病です。前述のとおり、認知症は長い年月をかけて発症します。若い頃からの生活習慣が将来の認知症予防につながるかもしれません。

### ◆認知症のリスクを高めるもの

- ・中年期のメタボ
- ・中年期の高血圧、脂質異常症、糖尿病
- ・睡眠時無呼吸症候群

### ・喫煙

- ・偏った食事・炭水化物を主とする高カロリー食、低たんぱく食、低脂肪食

### ◆認知症の予防に効果的といわれているもの

- ・適度な運動(散歩、エアロビクス等)
- ・余暇活動(ゲーム、囲碁、映画鑑賞等)
- ・社会参加(友人と会う、ボランティア活動、旅行など)
- ・青魚など良質な脂をとる

### 予防・早期発見には

#### 家族や友人の力が大切

誰かと会うことや、話すことは脳への刺激になり、それだけでも認知症予防になります。コロナ禍で以前よりも人との交流は減ってしまいましたが、感染状況をみながら、大切な人とのつながりは絶やさないようにしましょう。



### 困ったときの相談先

認知症について心配な方は、かかりつけ医や専門機関などにご相談ください。また、地域包括支援センターでは介護保険の手続きや各種サービスの紹介等、認知症患者さんの生活について相談対応しています。身近な人が認知症かも？と思った時も、一緒に考えることができます。悩んだときはお問合せください。

佐呂間町地域包括支援センター  
(保健福祉課内)  
☎2・1212

厚生労働省

「認知症に関する相談先」



相談

