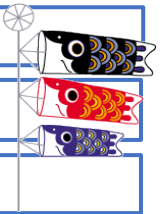


健康便り

2023年

5月

vol.1



「認知症」について一緒に考えてみませんか？

～「人生100年時代」の準備を～

地域の方々とお話していると、「認知症になりたくない！」という声を多く耳にします。「認知症」というとどんな印象をお持ちですか？ ”大変な病気”と認識している方が多いかもしれません。しかし、必要以上に怖がったり、逆に「自分は大丈夫だ」と楽観しすぎたりする人も少なくないようです。正しく知ることが将来のリスクに対する備えへの第一歩です。

今年度の健康便りは「認知症」について取り上げ、一緒に考えていきたいと思います。



① 「認知症」ってどんな病気？

「認知症」とはさまざまな脳の病気により、脳の神経細胞の働きが徐々に低下し、認知機能（記憶、判断力など）が低下して、社会生活に支障をきたした状態をいいます。我が国では高齢化とともに、認知症の人が増加しています。65歳以上の高齢者では、2012年度の時点で460万人（7人に1人程度）、2025年には730万人（5人に1人程度）になると予測され、今後も認知症の人は増え続けると予想されています。年をとれば誰でも思い出したいことがすぐに思い出せなかったり、新しいことを覚えるのが困難になったりしますが、「認知症」はこのような「加齢によるもの忘れ」とは違います。

② 「加齢によるもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」の違い

加齢によるもの忘れ	認知症によるもの忘れ
・体験の一部が思い出せない	・自分が体験したことをすべて忘れる
・忘れたことを自覚している	・ヒントを与えても思い出せない
・ご飯を食べたことは思い出せるが何を食べたかは思い出せない	・ご飯を食べたこと自体を忘れている
・買い物へ行ったとき、必要なものをつうっかり忘れてしまう	・買い物へ行ったことを忘れて、同じものを買に行く
・日付や曜日を間違える	・日付や曜日などがわからなくなる
・失くしたものは自分で努力して見つけようとする	・失くなったものは誰かに盗られたかと思ってしまう



③認知症の原因になる病気は？

(認知症を引き起こすおもな病気)

●アルツハイマー型認知症

認知症の原因として最も多いといわれており、長い年月をかけて脳に異常なタンパク質が溜まり認知症をきたすと考えられています。記憶障害（もの忘れ）から始まることが多いですが、失語（音として聞こえていても話がわかりにくい、物の名前がわからない）や失認（視力は問題ないが目で見た情報を形として把握し難い）、失行（手足の動きは問題ないが、今までできていた動作を行えない）などが目立つこともあります。

●脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血といった脳血管疾患によって、一部の神経細胞に栄養や酸素がいきわたらなくなり認知症をきたすものをいいます。脳血管障害を起こした場所により症状は異なりますが、麻痺などの身体の症状を伴うことが多くあります。

●レビー小体型認知症

脳に異常なタンパク質がたまり、認知症をきたすと考えられています。記憶障害等の認知機能障害が変動しやすいことのほか、ありありとした幻視（実際にはないものが見える）や転びやすい、歩きにくい等のパーキンソン様症状、睡眠中に夢をみて叫んだりするなどの症状を伴うことがあります。どの症状が先に出てくるかはそれぞれです。

●前頭側頭型認知症

脳の一部である前頭葉（言語、社会性、人格などを司る部分）と側頭葉（言語、記憶、聴覚などを司る部分）の萎縮がみられます。社会性の欠如（万引き、身だしなみに無頓着など）や同じ行動パターンを繰り返すなど、他の認知症にはみられにくい、特徴的な症状を示します。

認知症の予防とは認知症にならないという意味ではなく、認知症になるのを遅らせる、認知症になっても進行を緩やかにするという意味であり、今日の我が国では認知症についての様々な取り組みが進められています。

認知症の多くを占めるアルツハイマー型認知症や血管性認知症は、生活習慣病と関連があるとされています。普段からの生活管理が認知症のリスクを下げると考えられています。



政府広報オンライン「知っておきたい認知症の基本」参照

編集後記

春となり暖かい日が続くようになり、外出するには丁度いい季節となりました。適度に体を動かし、リフレッシュをして過ごしていきましょう。

今年度は「認知症」についてお伝えします。生活習慣に気を付けながら認知症予防に取り組み、健康寿命を延ばしましょう。



出張講座のご案内

町内会やサロンなど、地域の集まりに出張します。健康面での悩みや困り事など、安心して暮らすための講座を**無料**で開催します。お気軽にご相談ください！！

【発行】御所野地域包括支援センターけやき

秋田市御所野下堤五丁目1番5号

電話：838-6382 / 直通

FAX：826-0652

