

# \* 小針の健康たより \* 2023. 5・6月①

## 認知症の話①～認知症の種類～



認知症は、脳の病気や障害など様々な原因により、認知機能が低下し、日常生活全般に支障がでてくる状態をいいます。多い順に、アルツハイマー型・血管性・レビー小体型・前頭側頭型などがあります。

アルツハイマー型認知症:脳細胞にアミロイド $\beta$ をはじめとする老廃物がたまり、徐々に細胞が死滅して、脳の一部が委縮していく過程でおきる認知症。多くの場合、ゆっくりと進行し、徐々に悪化。症状は物忘れから始まることが多く、見当識障害へと進み、同じことを何度も聞く、簡単な計算ができなくなる、道に迷うといった症状が見られます。

脳血管性認知症:脳の血管が詰まる「脳梗塞」や血管が破れる「脳出血」などにより、その周囲の神経細胞がダメージを受けることによって生じます。ダメージを受けた脳の部位により症状が異なるため、一部の認知機能は保たれている「まだら認知症」が特徴。症状はゆっくり進行することもあれば、階段状に急速に進む場合もあります。

レビー小体型認知症:顕微鏡で脳の神経細胞にレビー小体という塊が観察されるのが特徴。現実には見えないものが見える幻視や、手足が震えたり歩幅が小刻みになって転びやすくなる(パーキンソン)症状があらわれます。

前頭側頭型認知症:脳の前頭葉(人の理性をつかさどる)と、側頭葉(言語・記憶などをつかさどる)が委縮することにより引き起こされます。スムーズに言葉が出てこない、言い間違いが多い、感情の抑制が効かなくなる、社会のルールを守れなくなるといった症状が現れます。

**\* 認知症はれっきとした『病気』であり、恥ずかしいことではありません。認知症を正しく理解することが大切です。**

# \* 小針の健康たより \* 2023. 5・6月②

## 認知症の話②～認知症の症状～



認知症の症状は、中核症状と、行動・心理症状に大別できます。

症状の例として、次のようなものがあります。

### 《中核症状》

#### ◇物忘れ(記憶障害)

- 数分前、数時間前の出来事をすぐ忘れる
- 同じことを何度も言う・聞く
- しまい忘れや置忘れが増えて、いつも探し物をしている
- 約束を忘れる
- 昔から知っている物や人の名前が出てこない
- 同じものを何個も買ってくる

#### ◇時間・場所がわからなくなる

- 日付や曜日がわからなくなる
- 慣れた道で迷うことがある
- 出来事の前後関係がわからなくなる

#### ◇理解力・判断力が低下する

- 手続きや貯金のおし入れができなくなる
- 状況や説明が理解できなくなる、テレビ番組の内容が理解できなくなる
- 運転などのミスが多くなる

#### ◇仕事や家事・趣味、身の回りのことができなくなる

- 仕事や家事・趣味の段取りが悪くなる、時間がかかるようになる
- 調理の味付けを間違える、掃除や洗濯がきちんとできなくなる
- 身だしなみを構わなくなる、季節に合った服装を選ぶことができなくなる
- 食べこぼしが増える
- 洗面や入浴の仕方がわからなくなる
- 失禁が増える

### 《行動・心理症状(BPSD)》

- 不安、一人になると怖がったり寂しがったりする
- 憂鬱でふさぎ込む、何をするのも億劫がる、趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなる
- 怒りっぽくなる、イライラ、些細なことで腹を立てる
- 誰もいないのに、誰かがいると主張する(幻視)
- 自分のものを誰かに盗まれたと思う(もの盗られ妄想)
- 目的を持って外出しても途中で忘れてしまい帰れなくなってしまう

# \* 小針の健康たより \* 2023. 5・6月③

## 認知症の話③～認知症の予防～



認知症の発症や重症化を防ぐために、次のことを心がけましょう

- ① 塩分と動物性脂肪を控えたバランスの良い食事を
- ② 適度に運動を行い足腰を丈夫に
- ③ 深酒とタバコはやめて規則正しい生活を
- ④ 生活習慣病(高血圧・肥満など)の予防・早期発見・治療を
- ⑤ 転倒に気をつけよう 頭の打撲は認知症招く
- ⑥ 興味と好奇心を持つように
- ⑦ 考えをまとめて表現する習慣を
- ⑧ こまやかな気配りをしたよい付き合いを
- ⑨ いつも若々しくおしゃれ心を忘れずに
- ⑩ くよくよしないで明るい気分で生活を

公益財団法人 認知症予防財団「認知症予防の10ヶ条」

**\* 認知症の疑いがある時や、不安を感じた時は、早めに医療機関を受診しましょう。万が一認知症でも発見や治療が早いほど、進行をゆるやかにできます。**

