

認知症を知ろう！

認知症とはよく耳にしますが、実際どのようなものかご存知ですか？また、介護をされている方は、『対応に困った』という経験もおありかと思えます。認知症について知ることで、認知症の方も周囲の方も、少しでも気持ちを楽しめることができると良いですね。

①「認知症」ってどんな病気？

- 認知症は老いに伴う病気の一つ。様々な原因で脳の細胞が死ぬ、または働きが悪くなって記憶・判断力の障害等が起こり、社会生活や対人関係に支障が出ている状態（およそ6か月以上継続）
- 我が国では高齢化が進むとともに認知症者数も増加している。65歳以上高齢者の**7人に1人**程度とされる（H24年時点）。認知症の前段階と言われているMCI(軽度認知障害)の方も加えると**4人に1人**ともいわれる。（MCIの方のうち年間で10～15%が認知症に移行するとされている）

加齢によるもの忘れと認知症によるもの忘れ

	加齢によるもの忘れ	認知症によるもの忘れ
体験したこと	一部を忘れる 例) 朝ごはんのメニュー	全てを忘れている 例) 朝ごはんを食べたこと自体
もの忘れの自覚	ある	ない
探し物	(自分で) 努力して見つけようとする	誰かが盗った等と、他人のせいにすることがある
日常生活への支障	ない	ある
症状の進行	極めて徐々に	進行する

②認知症の原因は？

認知症の代表的な疾患として、

アルツハイマー型認知症・脳血管性認知症・レビー小体型認知症・前頭側頭型認知症 があります。

いくつかの認知症の原因として、異常なタンパク質が脳に溜まることや、脳の神経細胞が死ぬことにより発症することが報告されています。

③認知症にはどんな症状があるの？

<中核症状>

□記憶障害

新しい事を記憶できない。病気が進行すれば以前覚えていたはずの記憶も失われる

□見当識障害(現在の年月や時間、場所等の状況がわからない)

時間や季節の感覚が薄れ、その後に迷子になったり遠くに歩いて行こうとしたりする。進行すると自分の年齢や家族などの生死に関する記憶がなくなる。

□理解・判断力の障害

例えば二つ以上の事が重なると話している相手が誰かわからなくなるなど考え分けることができない、些細な変化やいつもと違う出来事があると混乱する

□実行機能障害

買い物で同じものを購入してしまう、料理を並行して進められないなど、自分で計画を立てられない・予想外の変化に対応できないなど、物事をスムーズに進められなくなる。

□感情表現の変化

その場の状況がうまく認識できなくなるため、周りの人が予測しない、思いがけない感情の反応を示す

<行動・心理症状>

本人がもともと持っている性格や環境、人間関係など様々な要因が絡み合って起こる、うつ状態や妄想といった心理面・行動面の症状。

例：

(能力の低下を自覚して) 元気がなくなり引っ込み思案に

(今までできたことがうまくできなくなって) 自信を失い、全てが面倒に

(自分のしまい忘れから) 他人へのもの盗られ妄想

(嫁が家の財産を狙っているといった) オーバーな訴え、行動がちぐはぐになって徘徊



④予防法と治療

認知症の大部分を占めるアルツハイマー型や脳血管性認知症は生活習慣病と関連があるとされているため、**ふだんからの生活習慣の管理が認知症予防につながると**言われています。

また、症状が軽いうちに気づき、適切な治療が受けられると、薬で認知症の進行を遅らせたり、症状を改善したりすることもできます。



もしかして・・・と思ったら

認知症の早期発見・早期治療につなげるために、気づいたら相談を！

☆認知症の主な相談先…

軽米町地域包括支援センター（軽米町役場内）

☎46-3906