

誰でも年齢とともに、もの覚えが悪くなったり、人の名前が思い出せなくなったりします。認知症は高齢化が進む現代において誰もが関わる問題です。認知症について正しく理解し、認知症になっても希望を持って日常生活を過ごせる社会の実現を目指していきましょう。

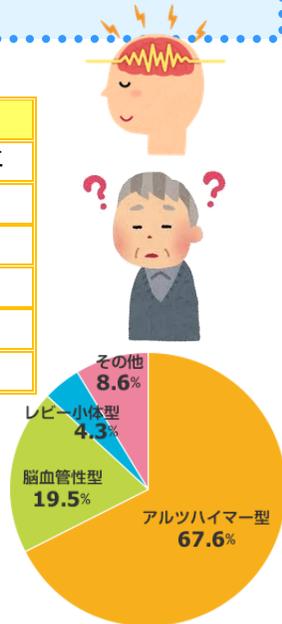


●認知症とは

「認知症」とは、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりしたためにさまざまな障害が起こり、生活するうえで支障が出ている状態のことを指します。

●「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
原因	脳の生理的な老化	脳の神経細胞の変性や脱落
もの忘れ	一部を忘れる	全てを忘れる
症状の進行	あまり進行しない	だんだん進行する
判断力	低下しない	低下する
自覚	あり	なし
日常生活	支障はない	支障がある



●主な認知症の種類

認知症にはいくつかの種類がありますが、主なものとして、**アルツハイマー型認知症、脳血管型認知症、レビー小体型認知症**が挙げられます。このうち**半数以上はアルツハイマー型認知症**です。

	アルツハイマー型	脳血管性型	レビー小体型
脳の変化	老人斑や神経原線維変化が、海馬を中心に脳の広範囲に出現する。脳の神経細胞が死滅していく	脳梗塞、脳出血などが原因で、脳の血液循環が悪くなり、脳の一部が壊死してしまう	レビー小体という特殊なものができることで、神経細胞が死滅してしまう
画像でわかる脳の変化	海馬を中心に脳の萎縮がみられる	脳が壊死したところが確認できる	はっきりとした脳の萎縮はみられないことが多い
特徴的な症状	・認知機能障害（もの忘れ） ・もの盗られ妄想 ・徘徊 ・とりつくろい	・認知機能障害（まだら認知症） ・手足のしびれ、麻痺 ・感情のコントロールがうまくいかない	・認知機能障害（注意力・視覚等） ・幻視・妄想 ・うつ状態 ・パーキンソン症状 ・睡眠時の異常行動 ・自律神経症状
経過	記憶障害からはじまり広範囲な障害へ徐々に進行する	原因となる疾患によって異なるが、段階的に進行していくことが多い	調子の良い時と悪い時をくりかえしながら進行する。ときに急速に進行することもある

●治療法

現在、認知症を元の状態に戻す治療法はありません。

症状の進行を遅らせるお薬、不安、妄想、不眠などの症状を抑えるためのお薬による治療が中心となります。たとえ症状に変化が見られなくとも、何も治療しない場合より、症状の進行を遅らせていると考えられます。進行を遅らせることでご家族と一緒に過ごす時間を長くすることができ、またご家族、介護者の負担を軽くすることにもつながります。

●認知症と生活習慣病

生活習慣病（糖尿病、高脂血症、がん、脳卒中など生活習慣の乱れによって起こる疾患の総称）が原因となって起こる脳血管性認知症は認知症全体の約20%を占めています。認知症は現代における「**脳的生活習慣病**」とも言えます。発症の原因は加齢だけではないのです。「発症する前」からの予防対策、生活習慣の改善が重要視されています。

●認知症を予防しましょう！

食事

健康な身体を維持することは、健康な脳を維持することにもつながります。老化（身体の酸化）を防ぐポリフェノールの摂取、脳のはたらきを助ける成分が豊富な青魚、十分な水分など、質の良い食材を、**毎日バランス良く摂る**ことを心がけましょう。

頭のトレーニング

脳を若々しく保つコツは「**楽しく、頭を使う習慣をつけること**」。難しい問題に頭を悩ませるのではなく、楽しんで考える工程が脳に良い刺激を与えます。身体を使わずにいると筋力や体力が落ちてしまうのと同様に、頭も使い続けることで機能を維持することができます。趣味のように楽しく行えるトレーニング習慣をつけましょう。

運動習慣

短時間だけ、1日だけの激しい運動を行うのではなく、少しずつの軽い運動であっても長時間・継続的に習慣づけられるものを選ぶと良いでしょう。他者と一緒に行うことで「**楽しさ**」を感じる運動になれば、さらに効果UPが期待できます。

睡眠

睡眠は脳内の不要なものを取り除き、起きている間常に働き続けた脳が休むための唯一の時間です。**毎日の十分な睡眠**が、認知症予防につながります。

認知症に早期に気づき、対応することは、適切な医療や介護サービス・福祉サービスへのつなぎとなります。また、本人や家族の不安・混乱・戸惑いの期間を短くすることにも大いに有効です。認知症かも…と思ったら、なるべく早く、神経内科、精神科、心療内科、脳外科、あるいは、「もの忘れ外来」というような専門外来を受診しましょう。地域の保健所の高齢者相談などで相談するのも良い方法です。

<参考> 認知症ねっと、認知症のいろは - 相談 e-65.net  
日本認知症予防協会

