

最近、気がかりなことはありませんか？

監修／横浜市立大学名誉教授
小阪 憲司

認知症は

早めの“気づき”が大切です！



現在日本では、65歳以上の高齢者の4人に1人が認知症、またはその予備群といわれています。だれもがかかる可能性のある認知症ですが、早期に発見し治療を始めれば、症状を軽減したり、進行を遅らせることが可能です。早めの“気づき”の大切さを知り、認知症について正しく理解しておきましょう。



認知症(主にアルツハイマー型)の初期段階では、次のような症状が見られます。該当する症状がないか、チェックしてみましょう。

今日が何月何日かわからないときがある。



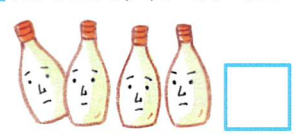
同じことを何度も聞いたり、いったりすることが増えた。



置き忘れやしまい忘れが増えた。



冷蔵庫に同じものがたくさん入っている。



慣れているはずの道で迷うことがある。



料理や洗濯の段どりが悪くなり、以前のようにできない。



以前は好きだったことに対する興味や関心が失われた。



些細なことでイライラしたり怒りっぽくなった。



言おうとしている言葉がなかなか出てこないことがある。



人づきあいや外出がおっくうになった。



雑誌やテレビの内容が理解できなくなった。



財布がいつも小銭でパンパンになっている。



身だしなみに気を使えなくなった。



5分前に聞いた話が思い出せないことがある。



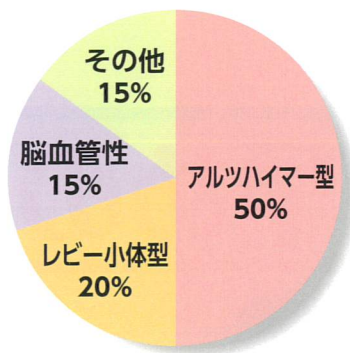
以前はできていたりモコンなどの操作がわからなくなった。



*チェックが6つ以上ついたら、認知症の疑いがあります。早めに専門医の診断を受けましょう。

認知症のことを正しく知っておきましょう

認知症とは、なんらかの原因によって脳の細胞が破壊されたために判断力や記憶力が損なわれ、普通の社会生活が送れなくなる状態のことです。原因となる病気はさまざま、100種類近くあるともいわれますが、もっとも多いのはアルツハイマー型認知症で、全体の約5割を占めています。次いで多いのがレビー小体型認知症(約2割)、脳血管性認知症(約1.5割)で、これらは三大認知症と呼ばれています。



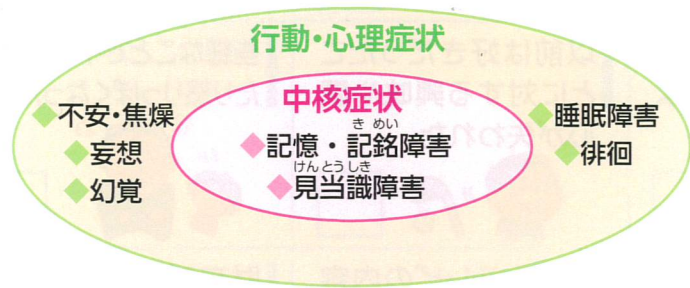
認知症の症状

●アルツハイマー型認知症

- 最近のことを忘れる
- 身体的機能も低下することが多い
- もの忘れの自覚がない(早期には自覚していることもある)



アルツハイマー型認知症の症状には、もともとなる疾患(脳神経細胞の損傷・減少)により生じる**中核症状**と、自身の中核症状に対するストレスなどの外的要因によって現れる二次的な症状があります【**行動・心理症状(BPSD)**】。この二次的**症状**には本来の性格や気質も影響します。



●レビー小体型認知症

- リアルな幻視・それに基づいた妄想がある
- 手足のふるえや筋肉の硬直が起こる(パーキンソン病症状)
- 頭がハッキリしている時と、ボーッとしている時がある



●脳血管性認知症

- 認知機能低下がまだらに起きる
- 片麻痺、嘔下障害、言語障害などの症状が多く見られる



年相応のもの忘れと認知症の違い

認知症の初期症状にみられる記憶障害は、生理的老化による年相応のもの忘れとは異なります。年相応のもの忘れの場合、忘れたという自覚がありますが、認知症の記憶障害の場合は忘れたことを自覚できないため、日常生活に支障をきたすようになります。

	年相応のもの忘れ	認知症の記憶障害
体験やできごとの記憶	一部を忘れる	丸ごと忘れる
身近な人のこと・時間や場所	認識できる	認識できないことがある
もの忘れをしている自覚	ある	ない

認知症に早期に気づくことの大切さ

現在、認知症を完治させる薬や治療法はありません。しかし、生活習慣病と同じように、早期に発見し治療を始めれば、病気の進行を抑え、生活の質を維持しながら暮らしていくことは十分に可能です。ところが初期の症状は年をとると起こっても不思議ではないことなので、「たんなる老化現象」で片づけられてしまうことがあります。また、認知症に対する「一度なってしまうたら治らない」「年のせいだから通院や治療は必要ない」という誤解は根強く、放置されてしまうことが少なくありません。症状の進行・悪化を抑えるためにはまず、本人の自覚や周囲の人の気づきが大切なのです。

《早期発見・早期対応が大事な理由》

1

発症の原因によっては、早い段階で治療を開始すれば治る可能性があります。

2

早期の対応で、その後の症状の緩和や進行の遅延が期待できます。

3

今後の生活の備えやもしものときの話し合いを、余裕をもって進められます。

気づいてください! 認知症のサイン

何回も同じことを尋ねたり、身だしなみに気を使わなくなるなど、以前と違う様子があれば認知症の前兆である可能性があります。認知症の初期症状を示す下記の事例を参考に、日常生活の中で「おや?」「ひょっとして…」と思うことがないか注意を払ってみましょう。

本人の気づき

- しっかり寝ているのに昼間にウトウトしてしまう
- 気分が落ち込み不安感が強くなった
- 車の駐車が以前より下手になった
- 仕事や家事でうっかりミスが増えたなど



周囲の人の気づき

- 同じことを何回も尋ねる
- 短気になった、あまり外出しないなど、以前と違う様子が見られる
- 几帳面できれい好きな人だったのに、家がひどく散らかっている
- 料理の味付けが以前と変わったなど



～認知症と間違えやすい「うつ病」～

退職や近親者との別離など、特に喪失の体験が多くなりやすい高齢者は、うつ病にもかかりやすいものです。「ふさぎこむようになった」「話しかけたときの反応が鈍い」などの状態から認知症とうつ病の両方が疑われる場合は、早期に専門医へ相談しましょう。

できることから始めましょう！認知症予防

1 有酸素運動を行う

有酸素運動※には、脳により多くの酸素をとり込み、血液循環をよくする効果があり、認知症の発症リスク低減につながると考えられています。

※有酸素運動とは、身体に酸素をとり込みながら行う運動で、ウォーキング、ジョギング、水泳、体操などが代表的。



2 魚や野菜・果物を積極的に食べる

サバ、イワシなど青魚に多く含まれるDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)といった不飽和脂肪酸は、認知症予防に有効とされています。また野菜や果物に含まれるビタミンE、ビタミンC、βカロテンなどがもつ抗酸化作用にも高い予防効果があります。



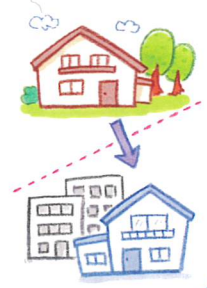
3 脳血管障害のリスクを減らす

脳血管障害の多くは、高血圧症や糖尿病、心疾患などの生活習慣病がもとで起こるので、運動不足、肥満、塩分のとりすぎに注意しましょう。



4 急激な環境の変化を極力避ける

入退院、転居、退職、死別など、急激に環境が変化したときのストレスが、認知症を誘発する可能性があります。変化には徐々に慣れていけるよう、極力配慮をしましょう。



認知症のサインに気づいたら…

「これは認知症の始まりでは？」と周囲の人が感じたときには、症状がかなり進んでいることが少なくありません。以前とちょっと違うな、と感じるような小さなサインを見逃さず、気になるときは専門機関に相談・受診しましょう。



ひとりで悩まないで

- ◆自治体が設置する高齢者の総合相談窓口 … ●地域包括支援センター
- ◆その他の認知症に関する相談窓口 … ●市区町村の高齢者担当窓口
- 保健所・保健センター
- 居宅介護支援事務所
- ◆認知症の電話相談 … ●公益社団法人認知症の人と家族の会

☎0120-294-456

受付時間：月～金曜日 10時～15時