

# 認知症について

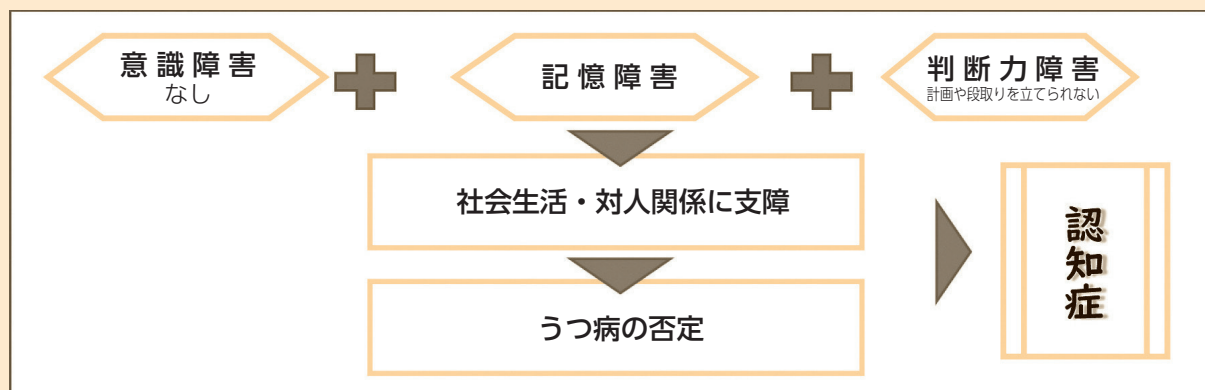


**質問：**一人暮らしの母親について、周りから「認知症が心配だね」と言われましたが、認知症とは何か教えてください。

**答：**認知症とは、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出てくる状態をいいます。

## ○ 認知症ってどんな病気

認知症とは、さまざまな原因で脳の細胞が死ぬ、または働きが悪くなることによって、記憶・判断力の障害などが起こり、意識障害はないものの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)をいいます。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。例えば、体験したこと自体を忘れてしまったり、もの忘れの自覚がなかったりする場合は、認知症の可能性があります。



## ○ 認知症の症状

周囲の現実を正しく認識できなくなります。

**記憶障害、見当識(けんとうしき)障害、理解・判断力の障害、実行機能障害、感情表現の変化**

[ 症状例 ]

- ① 記憶力や判断力の低下を自覚して、**元気がなくなり引っ込み思案に**
- ② 今まで出来たことが上手く出来なくなって、**自信を失い、すべてが面倒に**
- ③ 自分のしまい忘れから、**他人へのもの盗られ妄想**
- ④ 「知り合いが家の財産を狙っている」といった**訴えや徘徊**

## ○ 認知症の予防方法等

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(高血圧、糖尿病、高脂血症など)との関連があるとされています。例えば、野菜・果物・魚介類など、バランスのとれた食事を心掛けたり、定期的な運動習慣を身に付けたりと、普段からの生活管理が認知症の予防に繋がることが分かってきました。

症状が軽い段階のうちに認知症であることに気づき、適切な治療を受けることで、薬で認知症の進行を遅らせたり、場合によっては症状を改善したりすることもできます。

また、早目に対応することで、「介護サービス」や「福祉サービス」へ繋ぐこともできるようになります。