

社協の介護予防講座 第5回

社協の介護予防講座 第5回

社協の介護予防講座 第5回

介護予防のために様々な情報を提供し、皆さんの元気な暮らしをサポートいたします。

知って おきたい！ 認知症②



認知症とアルツハイマー病は別の病気ですか？

「認知症」は病名ではなく、認識したり、記憶したり、判断したりする力が障害を受け、社会生活に支障をきたす状態のこと。この状態を引き起こす原因には様々なものがありますが、アルツハイマー病は、現在日本で認知症を

病などの生活習慣病があると脳梗塞を引き起こしやすいので注意が必要です。また、高脂血症、心臓病、肥満などを改善することも大切です。



認知症は心の病気ですか？

認知症は心の病気ではありません。脳が病的に変化することによって、何かを記憶したり、場所や人などを認識したり、物事を判断、推測するといった知的機能が低下する、体の病気です。

これらの症状は認知症の「中核症状」と呼ばれています。徘徊や妄想、幻覚などの「周辺症状」と呼ばれる精神症状は、この中核症状が原因で起こります。このような症状は、知的機能の病的な障害によって起こるので、認知症の人がこういった行動を起こしても、決して心が病んでいるわけ

引き起こす原因のうち、もっとも割合の多い疾患です。

原因はまだはっきりとわかっていませんが、アルツハイマー病になると、脳が萎縮します。そして、脳でベータ・アミロイドという異常なタンパクが作られて、「老人斑」というしみみが広がります。また、神経細胞に糸くず状の「神経原線維変化」が見つかります。

通常、はじめの数年間は記憶障害の症状が見られ、進行すると場所や時間、人物などの認識ができなくなったり、身体的機能も低下して動きが自由になつたりします。進行の度合いには個人差があり、わずか数年で寝たきりになってしまう人もいますが、10年経っても自立して穏やかに暮らしている人もいます。



ではないのです。

記憶したり、認知したりする能力はたしかに低下しますが、喜怒哀楽などの感情が失われるわけではありません。「ぼけてしまえば本人は楽だ」ということはないので、認知症の人は、周りに迷惑をかけていることや、自分がどう見られているかをしっかりと感じとっています。まず家族などの周りの人が、認知症に対する正しい知識を持つて接することが大切です。



認知症は予防できますか？

アルツハイマー病は、ある日突然発症するわけではありません。脳に小さな変化が起こって少しずつ進行し、かなり進んだところで、疑いようもない症状が出るようになります。

アルツハイマー病と脳血管障害はどう違うのですか？

脳血管障害による認知症は、脳梗塞や脳出血などの発作によって脳の血管が詰まったり、破れたりすることによって起こります。自覚症状のない小さな梗塞が起こる「無症候性脳梗塞」によって、本人の知らないうちに発症することもあります。症状がなだらかに進行するアルツハイマー病とは異なり、脳梗塞や脳出血などの発作を繰り返すことによって段階的に進行します。

発症するとまず、知的機能の障害のほか、しびれやマヒ、歩行障害などの身体的な機能の低下が現れます。また、記憶障害はあっても、判断力は保たれているというように、脳の損傷を受けている場所によって症状にムラがあることも特徴です。

脳血管障害による認知症は、原因となる病気への対策を立てることで悪化を防ぐことができます。高血圧や糖尿

最近注目されているのは、このはつきりした症状が出る一歩手前の段階。これを「軽度認知障害(MCI)」と呼びます。この「認知症の予備軍」の時期に早めに対策をとることで、発症を予防したり、遅らせたりすることができます。おかしいと思ったら、早めに医師の診察を受けることが大切です。

また、アルツハイマー病の原因については様々なものが知られており、なかには対策を講じることができるものもあります。適度の運動や休養、禁煙などのライフスタイルの改善は効果があります。

脳を活性化し、認知機能を改善するといわれるEPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)を多く含む魚を食べることもおすすめです。サンマ、サバ、イワシなどの青魚には、とくにEPAやDHAがたくさん含まれています。

認知症フォーラムドットコム

検索