



- 第 5 5 号 -

2015.10月発行

## 認知症への理解を深める

認知症の人はすでに推計400万人以上、10年後には700万人(65歳以上の5人に1人)予備軍の方を含めると1000万人になると予想されています。  
身近な人が認知症になったらどうしよう・・・、予防や治療は？どこに相談したらいいの？  
今回は誰でもなりうる可能性がある認知症への基本的な理解を深めていきましょう。

### ●認知症ってどんな病気？

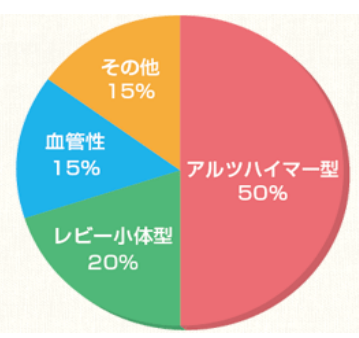
さまざまな原因で脳の細胞が死んでしまったり、その働きが悪くなって記憶・判断力の障害などが起こり、意識障害はないものの社会生活や対人関係に支障が出ている状態(およそ6か月以上継続)です。認知症は単なる「老化によるもの忘れ」とは違った慢性の進行性疾患です。

	老化によるもの忘れ	認知症
原因	脳の生理的な老化	脳の神経細胞の変性・脱落
体験したこと	一部を忘れる	体験自体を忘れている
もの忘れの自覚	忘れっぽいことを自覚している	忘れたことの自覚がない
探し物に対して	努力して見つけようとする	誰かが盗ったなどと、他人のせいにする可能性がある
判断力	低下しない	低下する

### ●三大認知症 ～ どんな症状が出るの？

異常なタンパクの蓄積で脳の神経細胞がゆっくりと死んでいく**アルツハイマー型**、**レビー小体型認知症**と脳梗塞・脳出血・脳動脈硬化などでその部分の神経細胞がダメージを受けて発症する**脳血管性認知症**とで全体の8割以上を占めます。

一方、正常圧水頭症や慢性硬膜下血腫のように認知症があっても元の病気を治療することで劇的に治るタイプもあります。**認知症は早期発見・早期治療が大切**です。



#### 特徴的な症状

アルツハイマー型認知症	レビー小体型認知症	脳血管性認知症
<ul style="list-style-type: none"> <li>・記憶障害(もの忘れ)</li> <li>・判断力の低下</li> <li>・見当識障害(状況把握ができなくなる)</li> <li>・物盗られ妄想</li> <li>・徘徊(はいかい) など</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・注意力、集中力の低下</li> <li>・幻視や妄想</li> <li>・視覚異常(ゆがんで見える)</li> <li>・うつ症状</li> <li>・パーキンソン症状</li> <li>・睡眠時の異常言動</li> <li>・自律神経症状(失神、失禁、異常発汗) など</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・まだら認知症(障害される能力と残っている能力が存在)</li> <li>・手足のしびれ・麻痺</li> <li>・感情コントロールの乱れ など</li> </ul>

● **思い当たることがいくつかあれば要注意です！**

次の表は「認知症の人と家族の会」により作成された認知症早期発見の目安です。日常生活の中で、ひょっとして認知症の始まり？と思われる気になる出来事が具体的にまとめられています。

<p><b>もの忘れがひどい</b></p> <p>今切ったばかりなのに電話の相手の名前を忘れる 同じことを何度も言う・問う・する しまい忘れ、置忘れが増え、いつも探し物をしている 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う</p>	<p><b>判断・理解力が衰える</b></p> <p>料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった 新しいことが覚えられない 話のつじつまが合わない テレビ番組の内容が理解できなくなった</p>	<p><b>時間・場所がわからない</b></p> <p>約束の日時や場所を間違えるようになった 慣れた道でも迷うことがある</p>
<p><b>人柄が変わる</b></p> <p>些細なことで怒りっぽくなった 周りへの気遣いがなくなり頑固になった 自分の失敗を人のせいにする 「この頃、様子がおかしい」と周囲から言われた</p>	<p><b>不安感が強い</b></p> <p>ひとりになると怖がったり寂しがったりする 外出時、持ち物を何度も確かめる 「頭が変になった」と本人が訴える</p>	<p><b>意欲がなくなる</b></p> <p>下着を着替えず身だしなみを構わなくなった 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった ふさぎ込んで何をするのもおっくうがり嫌がる</p>

● **予防・治療は？**

現時点では「こうすれば認知症にならない」という予防法はありませんが、最近の研究から「どうすれば認知症になりにくいか」ということが少しずつわかってきています。

また、生活習慣病（糖尿病・脂質異常症・高血圧・脳卒中・肥満など）は認知症に大きな関連があり、これらの予防・治療は大切なポイントです。

認知症の治療は薬物療法とリハビリテーションが主体です。いくつかの稀な場合を除き認知症を「完治させる方法」は現在ありませんが、薬物治療やケアを行うことで進行の速度を遅くしたり、出ている症状を軽減させたりすることはできます。

**認知症の早期発見と早期治療開始が大切な理由**として

- ・ 早期発見で治る認知症がある
- ・ 早期に治療を始めることで進行を遅らせることができる
- ・ 早期発見によって今後について本人と家族が話し合うことができる
- ・ 早期発見によって本人と家族の心の準備と今後の生活の準備ができることです  
(みやこねっと「認知症の早期発見・相談フローチャート」より)

● **どこに相談するのがいいの？**

認知症は家族が「おかしい」と気付いてから受診までに、約7割が2年以上かかっているとされています。早く見つけて早く対応すれば、その後の病気の経過や介護の負担が大きく異なります。どうも「おかしいな」と感じたら・・・

<p>医療・診断については</p>	<p>かかりつけの医師や神経内科、精神科の医師に相談しましょう</p>
<p>介護・保健・福祉情報や介護サービスについては</p>	<p>各地域の地域包括支援センター、保健福祉センターなどで相談を受けることができます</p>