

認知症を正しく知ろう

認知症とは??

認知症は脳の障害による病気で、老化にともない誰がかかる可能性があります。脳に起きた何らかの障害によって、いったん獲得された知的機能が低下し、日常生活を送ることが困難になる病気です。この状態は一時的ではなく継続してみられ、記憶力や見当識(時間や場所、人を識別できること)、判断力、計画力などが障害されます。進行すると、さまざまな障害から普通の生活を送ることが困難になります。

単なる物忘れと認知症による物忘れの違い

単なる物忘れ	認知症による物忘れ
体験の一部を忘れる。 名前や日付など、とっさに思い出せない。	体験した全てを忘れている。 最近の出来事の記憶がない。
時間や居場所が分からなくなることはない。	時間や居場所が分からなくなる。
物忘れの自覚がある。	物忘れの自覚がない。
進行しない。	進行する。
人格の変化はない。	人格崩壊を招く場合もある。
支障なく生活できる。	日常生活を営むことが困難。

認知症のサインに注意しよう!!

認知症の症状は、日常生活上のちょっとした変化に現れることが多いものです。周囲の人が気づいたときには、病状が思った以上に進行していることが少なくありません。「ちょっと変だな」というサインを見逃さず、以下のような行動がみられたら認知症を疑いましょう。

初期にはこんなサインが...

- ・知っている人の名前が思い出せない。
- ・今まで好きだったことへの興味や関心がなくなった。
- ・外出や人と会うことがおっくうになる。
- ・身なりを気にしなくなった。



さらに進行すると...

- ・日時や自分の居場所が分からなくなった。
- ・買い物などの間違いが多くなった。
- ・家事など、すぐ前の出来事を忘れてしまう。
- ・「財布を盗まれた」といって騒ぐ。
- ・徘徊や不潔行動などの問題行動があらわれる。

認知症を予防するには？

生活習慣を変えることで発症を遅らせることができる可能性があります。

認知症の予防として、次のような事があります。

- **食生活の改善** ... 野菜や果物、魚をよく食べる。塩分や動物性脂肪の取りすぎは、高血圧、高脂血症、糖尿病の原因になり、脳卒中や脳梗塞を招くため、認知症の発症リスクを高めるので注意する。
- **適度な運動** ... 運動は、血流をよくして動脈硬化を防ぎ、脳のさまざまな部分を刺激し、筋肉や骨を丈夫にして転倒、骨折を防ぐ効果がある。
- **深酒、タバコをやめる** ... 飲みすぎるとアルコール中毒になる場合もあり、それが原因で認知症を発症することがある。
- **活発な日常生活** ... 消極的で活気のない生活が続くと、脳をはじめ全身の老化が進む。趣味やスポーツ、人とのつきあいなど活動的な生活を心がけて、脳や体を活性化させることが大切である。

早期発見、早期対応で発症を遅らせたり、軽減できる可能性があります。

認知症は、症状が軽い段階から医療機関にかかり、適切な治療やケアを行うことで、症状を軽減したり、進行を遅らせることのできる病気です。自分や身近な人に、最近の出来事を思い出せないなど気になる症状が見られたときは、本人や家族だけで対処しようとするのではなく、専門機関や大阪狭山市地域包括支援センターや大阪狭山市保健センター、大阪狭山市役所などの相談機関に相談しましょう。



大阪狭山市 地域包括支援センター	所在地 〒589-0005 大阪狭山市狭山1丁目 862-5 (電話) 072-368-9922 (FAX) 072-368-9933
大阪狭山市役所 高齢介護グループ	所在地 〒589-8501 大阪狭山市狭山1丁目 2384-1 (電話) 072-366-0011 (FAX) 072-368-2727
大阪狭山市保健センター 健康推進グループ	所在地 〒589-0032 大阪狭山市岩室1丁目 97-3 (電話) 072-367-1300 (FAX) 072-367-1359