

お元気ですか

No. 8 (平成30年8月号通算128号) 恵庭市黄金中央町内会 高齢者部通信

～脳健康づくり 認知症にならないために～

平成30年8月

6月号、「脳健康づくり」で物忘れについて述べました。今月は、引き続き「認知症の基礎知識」を解説します。

「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です。

認知症の原因となる疾患・病態

* 「アルツハイマー型認知症」

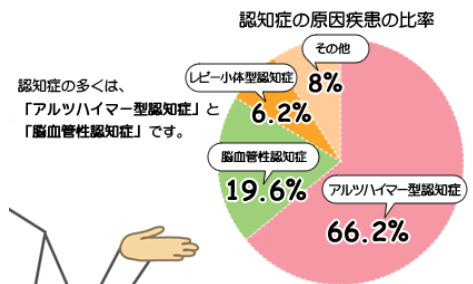
認知症の原因となる疾患や病態の多くは、生活習慣の改善などで予防が可能です。認知症になってしまってからでは遅く、日頃の生活を見直して、いつまでも健康的な生活が送れるようにしていきたいものです。

現在の日本では、いまだにその原因が解明されていない「アルツハイマー型認知症」と生活習慣が原因といわれる「脳血管性認知症」の患者数が増加しています。

アルツハイマー病では、脳の神経細胞が減少する、脳の中で記憶を司る「海馬」を中心に脳全体が萎縮する、脳に「老人斑」というシミが広がる、脳の神経細胞に糸くず状の「神経原線維変化」が見つかるといった変化が現れることがわかっています。

* 脳血管性認知症

脳の血管がつまる（梗塞を起こす）ことによって脳の機能が低下し、認知症の症状が現れるものをいいます。1箇所だけの梗塞では認知症は起こりにくいのですが、梗塞が小さくても脳のあちこちに多発すると認知症が出現します。



日常生活において少しでも早く認知症かどうかを見極め早めに治療に取り組むことが大切です。次に認知症患者を抱える家族が作成した「こんなことが思い当たれば、認知症？」

のチェックリストを掲載します。

「認知症」早期発見のめやす（家族の会作成）

もの忘れがひどい

- 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
- しまい忘れ置き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

判断・理解力が衰える

- 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

場所・時間がわからない

- 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

人柄が変わる

- 些細なことで怒りっぽくなった
- 周りへの気づか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
- 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた。

不安感が強い

- ひとりになるとこわ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

意欲がなくなる

- 下着を替えず身だしなみをかまわなくなった
- 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億劫がりいやがる

これは日常の暮らしの中で、認知症の始まりではないかと思われる言動を、「家族の会」の会員の経験からまとめたものです。医学的な診断基準ではありませんが、暮らしの中の目安として参考にしてください。いくつか思いあたることがあれば、一応専門家に相談してみることがよいでしょう。その結果、何でもなければ安心ですし、他の病気が見つかればそれはそれで対応できます。



平成30年 黄金中央町内会「敬老の日」記念祝賀事業のお知らせ

「敬老祝賀会」は9月14日(金) 11時00分～ えにわステーションホテルで行われます。8月中に改めてご案内しますので、参加申し込み用紙に必要事項をご記入の上、締め切り(8月31日)までにケア・サポーターへ提出下さるようお願い致します。なお、欠席される方へは、9月13日午前中にケアサポーターが祝意品をお届けにご自宅を訪問します。留守をされる方は、前もってケアサポーターまでご連絡頂ければ幸いです。

