



今回のテーマは「認知症」です

認知症とは病名ではなく、いろいろな原因で脳の細胞が死んだり、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、日常生活に支障が出る状態をいいます。

【認知症の主な種類】

- ◆**アルツハイマー型認知症** 認知症の中で約7割を占めます。脳の細胞がゆっくり死んでいき脳が萎縮します。記憶障害（もの忘れ）から始まる場合が多く、他の症状としては、段取りが立てられない、気候に合った服が選べない、薬の管理ができないなどがあります。
- ◆**脳血管性認知症** 脳梗塞や脳出血、脳動脈硬化などによって、一部の神経細胞に栄養や酸素が行き渡らなくなり、神経細胞が死んだり神経のネットワークが壊れたりします。損傷部位により症状は異なりますが、記憶障害や言語障害などが現れやすく、アルツハイマー型と比べて早いうちから歩行障害も出やすいといわれます。
- ◆**レビー小体型認知症** 幻視や筋肉のこわばり（パーキンソン症状）などを伴います。
- ◆**前頭側頭型認知症** 会話中に突然立ち去る、万引きをする、同じ行為を繰り返すなど性格変化と社交性の欠如が目立ちます。

【認知症の症状】

中核症状（脳の神経細胞が壊れることで起こる症状）

- ◆記憶障害（忘れてしまう・覚えられない） ◆見当識障害（時間や季節感の感覚が薄れる・迷子になる）
- ◆理解・判断力の障害（考えるスピードが遅くなる・二つ以上のことが重なるとうまく処理できなくなる）
- ◆実行機能障害（計画を立てられない・予想外の変化に柔軟に対応できない）
- ◆感情表現の変化（その場の状況がうまく認識できなくなり、周りが予測しない、思いがけない感情を示す）



性格・素因

環境・人間関係

行動・心理症状

不安・集躁 うつ状態 徘徊 幻覚・妄想



【日頃の生活管理と早期発見・早期治療が大切】

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）と関連があるとされています。例えば、野菜・果物・魚介類の豊富な食事を心掛けたり、定期的な運動習慣を身につけたりと、普段からの生活管理が認知症の予防につながる事が分かってきました。また、症状が軽いうちに認知症であることに気づき、適切な治療が受けられれば、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。

「認知症では？」と気づいたら、かかりつけ医や専門家などに相談しましょう。

主な相談先

- 医療機関の「もの忘れ外来」 ○地域包括支援センター
- 認知症の電話相談（公益社団法人 認知症の人と家族の会）
電話番号 0120-294-456（月～金 午前10時～午後3時）

「政府広報オンライン 暮らしのお役立ち情報」をもとに作成



◆健診センターでは、認知機能検査(質問形式)をオプションで受けることができます。