

認知症を知ろう

「加齢によるもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」の違い

加齢によるもの忘れ

記憶の帯



体験の一部を忘れる

- 体験や出来事の一部を忘れる。
- ヒントがあれば、忘れた部分を思い出すことができる。
- もの忘れをしている自覚がある。
- 場所や人までわからなくなることはない。

日常生活に大きな支障は出ない

認知症によるもの忘れ

記憶の帯



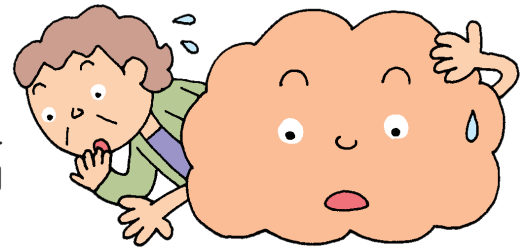
体験全体が抜け落ちる

- 体験や出来事をすっかり忘れてしまう。
- ヒントがあっても思い出せない。
- もの忘れをしている自覚がない。
- もの忘れがひんぱんに起こる。
- 場所や人までわからなくなることがある。

日常生活に支障が出る

認知症とは

脳の病気が原因となり、脳の細胞が損傷を受けたり、働きが悪くなることによって、記憶や思考、判断などの能力が低下し、生活の中で様々な困りごとが現れる状態です。代表的な認知症は次の4つです。



アルツハイマー型認知症

いちばん多い認知症です。脳の機能が全般的に低下していきます。脳の変化は症状が出る何十年も前から起きており、徐々に進行していきます。

- 症状や傾向
- 女性に多い。
 - もの忘れの自覚がなくなる。
 - ゆっくり症状が進行する。
 - 人格が変わることがある。

脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血などの病気で、病変部分の脳細胞の働きが失われることで発症します。脳梗塞の再発などで症状が段階的に進みます。

- 症状や傾向
- 男性に多い。
 - 意欲が低下しやすい。
 - 片麻痺や言語障害などがある。
 - 人格や判断力は保たれる。

レビー小体型認知症

脳にレビー小体という物質（タンパク物質）が蓄積されて発症します。生々しい幻視（ないものがあるように見える）があらわれるのが特徴です。

- 症状や傾向
- 手足の震えや筋肉の硬直で転倒しやすい。
 - 夜中に夢を見て騒ぎ立てる。
 - そこにいない人や動物、昆虫などの幻視がはっきりとあらわれる。

前頭側頭型認知症

脳の前頭葉や側頭葉が萎縮して発症します。理性や感情がコントロールできなくなり、常識を逸脱した言動などがみられます。

- 症状や傾向
- 同じ言動を繰り返す。
 - 興味や関心が薄れやすい。
 - 万引きや信号無視など社会のルールに違反したことをする。

認知症を知ろう

軽度認知障害（MCI）について

認知症の前段階のことを軽度認知障害（MCI）といいます。
MCIの段階で早期発見・予防をすることが重要であると考えられています。

生活習慣の改善で認知症を予防するポイント

- 適度な運動を習慣にしましょう。
- 人や社会との交流を楽しみましょう
- 水分を十分にとりましょう。
- 持病を悪化させない
- 頭を使う趣味を持ちましょう。
- 青魚と野菜や果物を積極的に食べましょう。



若年性認知症について

認知症とは高齢者に多い病気ですが、働き盛り世代で発症することもあり、65歳未満で発症する認知症を「若年性認知症」といいます。多くの人が仕事や家事をしているので、その異変には気づいていますが、ストレスや他の病気と勘違いしやすく受診が遅れてしまうということがあります。

認知症の症状とは

認知症になると脳の働きが悪くなることで、誰にでも起こる「**中核症状**」と本人の性格や人間関係・生活環境、心の状態などによって出てくる「**行動・心理症状（BPSD）**」があります。

脳の機能が低下

中核症状…徐々に進行

- 記憶障害** 新しいことが覚えられない。知っているはずのことを忘れてしまう。
- 見当識障害** 時間や季節の感覚が薄れる。日時や場所、人間関係などが分からなくなる。
- 実行機能障害** 料理の手順が分からない。外出の準備など、段取り立てて行動ができなくなる。
- 理解・判断力障害** 考えることや、理解判断ができなくなる。



本人のもともとの
性格や素質

ストレスの多い生活環境や
ケア、周囲との人間関係など

主な行動・心理症状（BPSD）…改善が可能

- 行動症状**
 - 暴言
 - 暴力
 - 徘徊
 - 不潔行為
 - 活動量の低下
- 心理症状**
 - 不安
 - 焦燥
 - 興奮
 - うつ状態
 - 睡眠障害
 - 妄想



徐々に進行する「中核症状」は治せないと言われていますが、行動・心理症状（BPSD）は周囲が接し方を工夫したり、本人にとって過ごしやすい環境を整えることなどで改善が期待できます。