

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のうちに発見し、早期に対策を行うことで改善が見られたり、発症を遅らせられる可能性もあります。

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「認知機能障害（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

認知機能障害（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。