



認知症は、誰でもなる可能性のある病気です。

認知症は誰にも起こりうる脳の病気によるもので、85歳以上では4人に1人にその症状があるとされています。厚生労働省の推計によると、現在、認知症の患者数は全国で169万人ですが、今後20年で倍増するといわれています。認知症の方やその介護者家族が、地域で安心して暮らしていただくため、認知症を正しく理解しましょう。

認知症は脳の病気

認知症とは、私たちのあらゆる活動をコントロールする司令塔である脳の細胞が、いろいろな原因で死んでしまったり、働きが悪くなったためにさまざまな障がいが起こり、生活する上で障がいが出ている状態をいいます。

認知症の症状には、脳の細胞が壊れることによって直接起きる記憶障がい、理解・判断力の低下などの「中核症状」と、ご本人の性格や生活環境

などさまざまな要因がからみあつて、妄想のような精神症状や、徘徊など日常生活を困難にする行動上の問題が出てくる「周辺症状・随伴症状」があります。

生活習慣の改善でリスクを回避

認知症は、脳の神経細胞ネットワークが何らかの原因で壊れてしまうことで起こり、加齢が最も大きな要因です。これに日常生活の活動が低下してくると、認知症の発

症や進行を早めます。

しかし、認知症の約2割を占める脳血管性認知症の予防には、高脂血症、肥満などの対策がととも有効です。また、アルツハイマー病でも、運動

を始めとする生活習慣病対策が発症を遅らせることが研究の結果でわかってきました。

認知症の発症を完全に防ぐことは困難ですが、生活習慣（運動や食事）に気を配ることで、発症や進行を遅らせることが期待されています。

脳の活性化を図りましょう

認知症の予防には、脳の活性化が効果があるといわれます。脳の活性化には、いろいろな方法がありますが、大切なことは楽しく行うことです。また、本人が嫌がるのに強要するのはストレスや自信喪失につながり、逆効果の場合も少なくありません。元気なうちから、自分なりに趣味活動や仲間づくりなどの楽しみを持ちましょう。

また、高山市では、各種介

護予防事業も実施していますので活用ください。

「私は忘れていない」に隠された悲しみ

認知症の症状に最初に気づくのは本人です。物忘れによる失敗や、今まで苦もなくできていた家事や仕事がうまくいかなくなるといったことがだんだん多くなり、「何となくおかしい、何かがおこっている」と不安になります。認知症ではないかという不安は、健康な人の想像を絶するもの