

認知症について

全国的には 170 万人から 190 万人の認知症の高齢者がおられ、特に 85 歳以上は 4 人に 1 人は認知症です。益城町では、65 歳以上の約 8 %が認知症で、県下では少ない状況にありますが、認知症は、特別な病気ではありません。

認知症は、脳の老化や脳血管障害が主な原因で起こり、記憶や判断力などの障害が起こり、普通の社会生活が送れなくなった状態をいいます。

①認知症の症状：「もの忘れ」

単なるもの忘れと異なり、体験のすべてを忘れてしまい、「もの忘れ」を自覚できません。知っていた人や場所がわからなくなり、日常生活に支障をきたし、介護が必要になってきます。また、人格が変化することもあります。

②認知症の主な原因は 2 つ

	1) 脳血管性認知症	2) アルツハイマー型認知症
原因	高血圧や脂質代謝異常症などの生活習慣病によって、脳の血管が詰まったり（脳梗塞）、血管が破れる（脳出血）ことが原因。	脳の神経細胞が死滅していく病気で、原因がハッキリしない。 決定的な治療法はないが、症状の進行を遅らせることは可能。
特徴	脳梗塞や脳出血の発作をきっかけに突然発症。	脳の変化が少しずつ進み、周りが認知症に気づいた時には、かなり進行していることが多い。

認知症の発症の進行には、生活習慣が影響します。毎日の生活習慣を見直しましょう！

①からだを動かす⇒筋肉や骨を丈夫にするだけでなく、血流をよくして脳の働きを活発にします。特別な運動をしなくても、意識して身体を動かすようにしましょう。

②手を使う⇒手を使うことは、脳が刺激され、活性化すると考えられています。料理をしたり、文章を書いたり、手を動かすことも取り入れてみましょう。

③頭を使う⇒脳の血流をよくして、新陳代謝を盛んにし、神経細胞の死滅を遅らせることができます。色んなことに興味を持ち、様々な活動に取り組むことで、脳の働きが活性化されます。



最後に

認知症は、自分ではなかなか気づきににくい病気です。家族や身近な人が、普段と様子が違うことに早く気づくことが大切です。認知症かどうか不安を感じたら、早めに専門機関で受診しましょう。

問い合わせ先 役場健康福祉課 ☎ 2 8 6 - 3 1 1 1 内線 1 3 3・1 3 4