

認知症を知ろう



医療法人社団 聖仁会

戸谷医院 愛生苑

医師 ^{とだに}戸谷 ^{しゅうじ}修二

●認知症とは

注意力や行動力、判断力、記憶力、言葉の理解などが、以前と比べてはっきりと分かるくらいに低下し、誰かの見守りや手助けを必要とするようになった状態を指します。一方で能力の低下があっても、自立した生活を送ることができる場合は認知症ではありません。

認知症とひとこと言っても、アルツハイマー病をはじめ、パーキンソン病に関連するもの、脳卒中によるものなど原因はさまざまです。

●認知症の予防

脳卒中や頭の怪我、ビタミン不足などを予防することで、認知症全体のうち約2割を予防できます。しかし、アルツハイマー病など、認知症を引き起こす多くの病気は予防方法が分かっていません。

●だれもが認知症になり得ます

現在、95歳を超えた人の8割近くが認知症になるといわれています。

加齢とともに多くの人が認知症になるため、認知症になることは「普通のこと」と言えるでしょう。

●認知症になったら？

現在、記憶力を改善する方法は見つかっていません。いわゆる脳トレも、記憶力の改善には効果がないようです。

しかし、認知症になった人が突然何もできなくなることは非常にまれです。認知症になっても、日々の体調管理をして活発な生活を送るなど、自分自身の力（能力）を十分に発揮できるようにしておくことで、能力低下の予防になり、今の暮らしをより長く送ることにつながります。

また、今できることは続けておく、メモを取る、タイマーを使う、家族や友人に協力をお願いするなど、工夫をすることで低下した能力を補うこともできます。認知症に対するイメージを一度捨てて、どうすればより良く生活できるかを考えてみませんか？

認知症になったとしても、人生を諦めないでください！

認知症の予防と備え

- 生活習慣病の予防と治療
- 怪我の予防 = 転倒予防
- バランスの取れた食事と十分な水分補給
- 閉じこもらないでよく動く、よく話す
- いつか自分や身近な人が認知症になることを想定しておく



保健医療課健康推進係 ☎ 0824 - 73 - 1255