

### ■症状2. 見当識障害

現在の年月や時刻、自分がどこにいるかなど、基本的な状況を把握することが難しくなります。

まず、時間や季節の感覚が薄れ、その後、目的地にたどり着けなくなったり、遠くに歩いて行こうとしたりするようになります。

さらに病気が進行すると、自分の年齢や家族などの生死に関する記憶がなくなります。

### ■症状3. 理解・判断力の障害

考えるスピードが遅くなり、2つ以上のことを同時に行うことが難しくなるほか、些細な変化やいつもと違う出来事で混乱する、目に見えない仕組みが理解できなくなるなどの症状が起こりやすくなります。

例えば、節約を心がけながら、必要のない高額商品を購入したり、自動販売機や駅の改札・銀行のATMなどの前でまごついたりしてしまうようになります。

### ■症状4. 実行機能障害

買い物で同じものを購入してしまう、料理を並行して進められないなど、自分で計画を立てられない、予想外の変化に柔軟に対応できないなど、物事をスムーズに進められなくなります。

### ■症状5. 感情表現の変化

その場の状況がうまく認識できなくなるため、周りの人が予想しない、思いがけない感情の反応を示すようになります。



### 認知症を予防するには

定期的な運動習慣を身につける、野菜・果物・魚介類などのバランスの良い食事を食べるといった生活習慣病予防対策は、認知症の予防につながることが分かってきました。

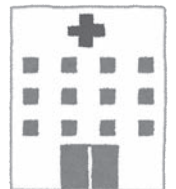
認知症の予防のためには普段からの生活管理が大切です。



### 認知症が気になる方は

認知症は症状が軽い段階のうちに適切な治療を受ければ、薬で認知症の進行を遅らせたり、場合によっては症状を改善したりすることもできます。できるだけ早く専門の医療機関を受診することが重要です。

市では、市ホームページ上で本人や家族が実施できる「認知症簡易チェックサイト」を今年度、導入予定です。



### 認知症の人への支援

認知症になる可能性は誰にでもあります。認知症の人は理解力は落ちているものの、感情面は繊細です。困っている様子が見えたら「何かお手伝いすることはありますか」と一声かけて、さりげなく優しいサポートを心がけましょう。

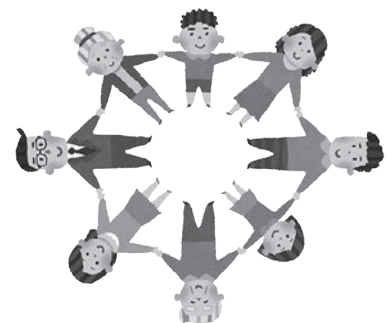


### 認知症になっても安心して暮らせるために

市では、認知症になっても安心して暮らせる地域づくりを目指し、認知症について正しく理解し、地域で認知症の人とその家族を見守る応援者を養成する「認知症サポーター養成講座」を実施しています。

自治会など10人以上集まれば、開催できますのでお問い合わせください。

また、7月に開催を予定していますので、詳しくは6月号の広報をご覧ください。



問 健康政策課 東1階 「健康おおたわら塾」では、さまざまな健康情報をお届けしています。  
☎(23)7601 さらに詳しく知りたい方は、健康政策課へお問い合わせください。

健

おたわら塾

康

「脳」 脳の働きとしくみ ~認知症は身近な病気です~



脳のはたらき

脳は、記憶(覚える・思い出すなど)、感覚(見る・聞くなど)、思考(理解・判断など)、感情(喜び、悲しみなど)、からだ全体の調節(呼吸・睡眠・体温など)といった、生きていくために必要なほとんどの働きをコントロールしています。

脳は、20歳を超すと発育をやめ、加齢とともに少しずつ小さくなり始めます。これは誰にでも起こる変化で、白髪やしわが出てきたりすることと同じような現象です。



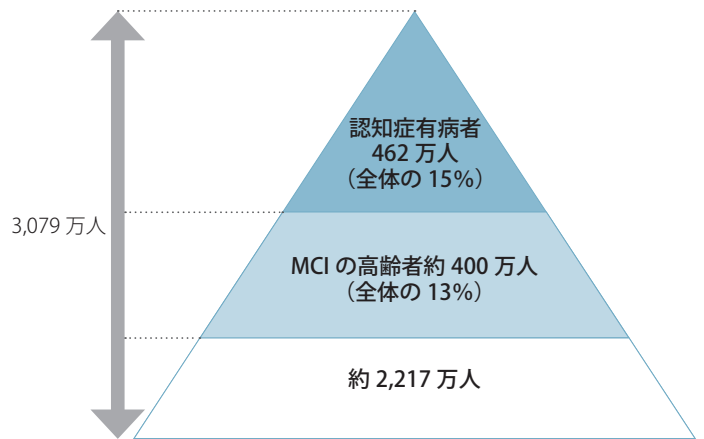
認知症とは

加齢とともに起こる変化だけではなく、病気による脳の変化によって、一度獲得した能力が低下し、さまざまな障害が起こることがあります。その障害によって、生活する上で支障が出ている状態を「認知症」といいます。

日本では、急速な高齢化の進展とともに、認知症の人数も増加しており、平成24年度は、65歳以上の約7人に1人が認知症とされています。正常と認知症との中間の状態の軽度認知障害(MCI)の人も加えると65歳以上の約4人に1人が認知症の人またはその予備群とも言われています。

認知症は、年齢を重ねるほど発症する可能性が高まります。大田原市でも高齢者の増加に伴い、認知症の人数も増加すると考えられます。

【65歳以上の高齢者における認知症の現状】  
(平成24年時点の推計値)



資料：厚生労働省

そこで今回は、誰にでもおこりうる脳の病気「認知症」についてお伝えします。



認知症の症状

脳の変化によって直接起こる症状は、主に5つです。

■症状1. 記憶障害

新しいことを記憶できず、ついさっき聞いたことを思い出せなくなります。さらに、病気が進行すれば、以前覚えていたはずの記憶も失われていきます。

<加齢によるもの忘れと認知症の記憶障害の違い>

加齢によるもの忘れ	認知症の記憶障害
経験したことが部分的に思い出せない (ヒントがあれば思い出す)	経験したこと全体を忘れている (ヒントが合っても思い出せない)
目の前の人の名前が思い出せない	目の前の人や誰なのかわからない
物の置き場所を思い出せないことがある	置き忘れ・紛失が頻繁になる
何を食べたか思い出せない	食べたこと自体を忘れている
約束をすっかり忘れてしまった	約束したこと自体を忘れている
曜日や日付を間違えることがある	月や季節を間違えることがある