



## 認知症を正しく理解しましょう

問 高齢者幸福課 本 3階  
TEL 0287(23)8757

急速な高齢化の進展に伴い認知症の人が増加している現状から、令和5年6月14日に「認知症基本法」が成立しました。誰もがかかる可能性のある認知症ですが、早期に発見し治療を始めれば、症状を軽減し進行を遅らせることができます。早めの気づきの大切さを知り、認知症について正しく理解しておきましょう。

### 認知症とは

「認知症」とは、さまざまな脳の病気により、脳の神経細胞の働きが徐々に低下し、認知機能(記憶、判断力など)が低下して、社会生活に支障をきたした状態をいいます。

本市の令和3年度要介護認定審査会において新規申請をおこなった方の介護が必要になった主な原因は、**認知症が24.7%と最も多く**、とても身近なものになってきています。



### 認知症の原因

認知症の原因は様々で、最も多いのはアルツハイマー型認知症、その他に脳血管性認知症、レビー小体型認知症、前頭側頭型認知症などがあります。

#### アルツハイマー型認知症

脳が縮んで  
しまう



- \*認知症の原因としては最も多い。
- \*記憶障害(もの忘れ)から始まることが多い。
- \*最近のことを忘れる。
- \*身体機能も低下することが多い。

#### 脳血管性認知症

局所的な  
脳のダメージ



- \*脳梗塞や脳出血といった脳血管障害によって、一部の神経細胞に栄養や酸素が行き渡らなくなり認知症をきたす。
- \*認知機能の低下がまだらに起きる。
- \*片麻痺、嚥下障害、言語障害などの症状が多く見られる。

### 認知症の予防

認知症の予防とは、認知症にならないという意味ではなく、認知症になるのを遅らせる、認知症になっても進行を緩やかにするという意味で、「認知症施策推進大綱」に基づいて様々な取り組みが進められています。

運動不足の改善、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病の予防、社会参加による社会的孤立の解消や役割の保持などが、認知症の発症を遅らせることができるといわれています。例えば、定期的な運動習慣を身に付けたり、バランスの良い食事を心掛けたりと、普段からの生活管理が認知症のリスクを下げると考えられています。できることから意識してみましょう。

#### 認知症についての相談

- 1 高齢者幸福課 TEL 0287(23)8757
- 2 中央地域包括支援センター (大田原、紫塚、金田地区) TEL 0287(20)1001
- 3 西部地域包括支援センター (西原、親園、野崎、佐久山地区) TEL 0287(20)2710
- 4 東部地域包括支援センター (黒羽、湯津上地区) TEL 0287(53)1880

#### これって認知症？(認知症簡易チェッカー)

スマホから二次元コードを読み込んで、簡単な質問に答えると認知症の簡易チェックが受けられます。医学的な診断基準ではありませんが、暮らしの中での目安として参考にしてください。



### 熱中症・脱水に注意！

熱中症の発生は7～8月がピークとなり、熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調節機能も低下しているので注意が必要です。暑さを避け、こまめに水分補給をしましょう。

