

ハズんで暮らそう

正しく理解しておきたい認知症

早期に兆候をとらえ、
医療・支援につなげよう

誰にでも発症の可能性がある認知症。健康なうちから
“自分ごと”として理解し、リスクを下げる努力をしましょう。

有野真由美(健康情報ライター)

認知症と軽度認知障害

思い出したいことを思い出せなくなったり、新しいことを憶えにくくなったりするのは一般的な加齢現象で、それだけなら病気ではありません。認知症とは、さまざまな病気が引き起こす脳の神経細胞の変化・死滅により、社会生活に支障をきたすほど記憶力や判断力が低下した状態です。原因となる病気は複数ありますが、アルツハイマー病が過半数を占めます。

たいていは「同じ話を繰り返す」「物を置いた場所を忘れる」などの症状から始まり、しだいに身の回りのことやお金の管理ができなくなります。新薬なども開発されていますが、いったん認知症と診断されると回復はむずかしく、能力も意欲も低下して生活支援や介護が必要になります。

一方、もの忘れや勘違いが目立っていても自立した生活ができる状態は「軽度認知障害(MCI)」とされます。この段階で発見・治療ができれば、認知症への進行を遅らせられる可能性が出てきます。

認知症への対策と予防

わが国では高齢化とともに認知症または軽度認知障害と診断され

る人が増えています。今や65歳以上人口の3人に1人が認知機能に問題を抱えていると推計され、令和6(2024)年には「共生社会の推進を実現するための認知症基本法(通称・認知症基本法)」が施行されました。認知症になったら何もできなくなるのではなく、一人ひとりのやりたいこと、できることを大切にして、住み慣れた地域社会の中で支援し共生していこうというものです。認知症の人が個性と能力を発揮し、尊厳を保ちつつ希望をもつて暮らせる、新しい認知症観が提示されました。これを受けて各地に「認知症カフェ」なども開

設され、家族支援や情報提供などが行われています。

誰でも発症する可能性がある病気だからこそ、重要なのは発症や悪化を遅らせることです。認知症の大半が生活習慣病(高血圧・高血糖・脂質異常症)と関連があると考えられています。認知症リスクを下げるためにも生活習慣病の改善に取り組み、健康的なライフスタイルを身につけたいものです。また、趣味・学習・スポーツは脳の神経細胞を刺激し脳を鍛えます。積極的に人と交流して活発な生活を送ることも、認知機能の維持・向上につながります。

「もしや?」と思ったときには…

認知症では、もの忘れ・置き忘れの他に、たとえば次のような兆候が現れます。



- ▶ 判断力・理解力が衰え、ミスが増える。
- ▶ 話のつじつまが合わなくなる。
- ▶ 時間や場所がわからず混乱する。
- ▶ ささいなことで怒りっぽくなる。
- ▶ 周りへの気遣いがなくなる。
- ▶ 身だしなみにかまわず、だらしくなる。
- ▶ 約束を忘れたり道に迷ったりする。
- ▶ 性格や人柄が変わってしまう。
- ▶ 不安感や被害妄想が強くなる。
- ▶ 好きだったもののへの興味や意欲を失う。

自分自身や家族に思い当たる症状が複数ある場合には、認知症の初期症状かもしれません。一人で悩まず、かかりつけ医か医療機関のものを忘れ外来を受診してください。最寄りの地域包括支援センターでも相談できます。