

早期発見で
進行を止められる!?

認知症

厚生労働省の調査によると、平成24年の「認知症」患者は約462万人、正常と認知症の中間状態である「軽度認知障害 (MCI)」の人は約400万人で、65歳以上の4人に1人が認知症または認知症予備群と推計されています。

また、認知症患者は今後も増え続け、平成37年には約700万人 (65歳以上の5人に1人) になると言われています。

認知症のタイプと症状

認知症とは、記憶力や認知機能の低下によって正常に日常生活・社会生活を営めなくなる状態のことをいい、単なる加齢による物忘れとは区別されます。

認知症にはいろいろなタイプがあります (表1参照) が、症状は、記憶力に支障をきたしたり、怒りっぽくなるなどの性格の変化が共通して見られます (認知症の症状は表2参照)。

(表1) 主な認知症のタイプ

アルツハイマー病	脳が萎縮することによって起こり、高齢者や女性に多い。
レビー小体型認知症	異常なたんぱくが脳内に現れることが原因で、幻覚や寝ぼけ症状などが見られる。
血管性認知症	脳卒中によって脳の血管が障害されて起こる。うつ症状も見られる。
混合型認知症	複数のタイプが合併したもの。

※65歳未満で発症する若年性の認知症は、遺伝的な要因も大きく、進行が早いのが特徴。

(表2) 認知症の症状

- さっきのことが思い出せない
 - 時間をおいたりヒントがあっても思い出せない
 - 忘れているという自覚がない
 - 話したい言葉が出てこない
 - よく知っている場所がわからなくなる
 - 計画を立てたり、計画した行動ができなくなる
 - 怒りっぽくなる
 - 被害妄想や幻覚がある
- など



軽度の段階で早期発見すれば進行を抑制できる

認知症は完全に治すことは不可能だと言われていましたが、近年、認知症の診断方法や治療方法の進歩はめざましく、早期発見・早期治療で進行を抑制することができるようになりました。

早期で対応するほど治療効果も高いと言われるので、**軽度認知障害 (MCI)** の段階で、「もの忘れ外来」などの認知症専門外来を受診することが大切です。

専門オペレーターによる軽度認知障害のリスクが確認できる電話テスト (10分程度) を受診する方法もあります。(興味のある方は、別添のアンケートにご回答ください)



認知症予防のために

食生活

バランスのよい食生活を心がけましょう。とくに、大豆製品や野菜、海藻類、牛乳・乳製品が認知症の発症リスクを下げるという研究報告があります。

運動

ウォーキングなどの有酸素運動は脳の血流を良くします。生活の中に適度な運動を取り入れましょう。

禁煙

タバコは動脈硬化や脳卒中のリスクを高めます。喫煙本数が多いほどアルツハイマー病を発症するリスクが高くなるという報告もあります。

余暇活動

ボランティア活動やサークル活動などの人との交流、手芸や囲碁など指先や頭を使う趣味などに積極的に取り組みましょう。

