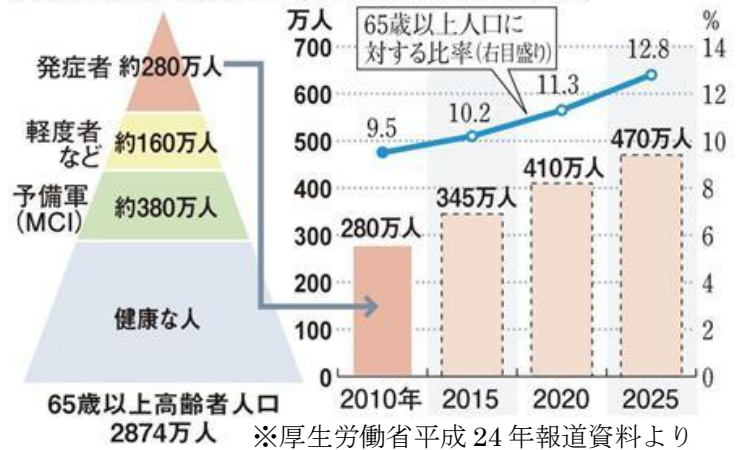


### ●認知症とは？

かつては痴呆症といわれ、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりしたためにさまざまな障害が起こり、生活するうえで支障が出ている状態のことを指します。脳は、人間の活動をほとんどコントロールしている司令塔です。それがうまく働かなければ、精神活動も身体活動もスムーズに運ばなくなります。65歳以上の高齢者のうち認知症を発症している人は推計 15%で、2012 年時点で約 462 万人に

認知症高齢者の推移(「日常生活自立度Ⅱ」以上)



上ることが厚生労働省研究班の調査で明らかになっています。健常者と認知症の人の中間の段階(グレーゾーン)にあたる症状に、MCI(Mild Cognitive Impairment: 軽度認知障害)があります。MCIとは、認知機能(記憶、決定、理由づけ、実行など)のうち1つの機能に問題が生じてはいますが、日常生活には支障がない状態のことです。認知症の前段階である軽度認知障害(MCI)の高齢者も約 400 万人いると推計されています。65歳以上の4人に1人が認知症とその“予備軍”となる計算です。

### ●認知症の原因

認知症の原因には、病気やストレスなどさまざまな要素がありますが、明らかでない部分もあります。原因になることがわかっている病気はいくつかあり、その病気を治療することで認知症を改善できるケースもあります。



#### 認知症の原因別タイプ

- アルツハイマー型認知症**…最も多い認知症で、脳にアミロイドベータというたんぱく質がたまり正常な神経細胞が壊れ、脳萎縮がおこることが原因だと言われています。加齢や遺伝、糖尿病や高血圧などが発症の原因とわかっています。そのため、予防には生活習慣の改善が重要であるとされています。
- 脳血管性認知症**…アルツハイマー型について多く、認知症の20%を占める認知症で、脳梗塞や脳出血など、脳の血管障害によって起こる認知症のことです。原因となる血管障害は生活習慣病が原因で引き起こされます。
- レビー小体型認知症**…レビー小体というたんぱく質が脳にたまることで起こる脳の萎縮が原因だと言われています。このたんぱく質はパーキンソン病の原因にもなるやっかいな存在で、なぜ異常なたんぱく質がたまるのかはまだ解明されていません。
- 前頭側頭型認知症**…多くは初老期に発症し、原因ははっきりしません。10年以上かけてゆっくり進行することが多い認知症です。
- その他の認知症**…皮質基底核変性症、クロイツフェルト・ヤコブ病、進行性核上性麻痺、脳脊髄液循環障害、正常圧水頭症、進行麻痺、アルコール性認知症、身体疾患に伴う認知症 等があります。



## ●認知症は予防できる？

現時点では残念ながら、「現在こうすれば認知症にならない」という方法はありません。しかし近年の研究から「どうすれば認知症になりにくい」ということがわかってきました。認知症を予防する対策を続けていくことで、認知症を発症せずにごせたり、認知症になる時期を遅らせたりできる可能性が高まります。

### 認知症予防 10 か条～認知症予防財団～

				
塩分と脂肪を控えた バランスのよい食事を	適度に運動を行い 足腰を丈夫に	深酒とタバコはやめ 規則正しい生活を	生活習慣病の予防・ 早期発見・早期治療を	転倒に気をつけよう 頭の打撲は認知症招く
				
興味と好奇心を もつように	考えをまとめて 表現する習慣を	こまやかな気配りを したよい付き合いを	いつも若々しく おしゃれ心を忘れずに	くよくよしないで 明るい気分で生活を

## ●家庭でできる簡単な認知症予測テスト～大友式認知症予測テスト～

このテストは認知症のごく初期、認知症の始まり、あるいは認知症に進展する可能性のある状態を、老年者自身が、あるいは配偶者または同居者などが簡単に予測できるように考案されたものです。

#### 〈採点法〉

ほとんどない＝0 点

時々ある＝1 点

頻繁にある＝2 点

#### 〈評価〉

0 点～8 点＝正常

9～13 点＝要注意

14 点～20 点＝病的

(専門医等で診断を)

質問項目	点数
1 同じ話を無意識に繰り返す	点
2 知っている人の名前が思い出せない	点
3 物のしまい場所を忘れる	点
4 漢字を忘れる	点
5 今しようとしていることを忘れる	点
6 器具の説明書を読むのを面倒がる	点
7 理由もないのに気がふさぐ	点
8 身だしなみに無関心である	点
9 外出をおっくうがる	点
10 物(財布など)が見当たらないことを他人のせいにする	点
合計	点

### 当施設でできる認知症関連のオプション検査

簡易脳ドック	頭部 MRI により脳の萎縮等を調べます	¥ 20,000[税別]
--------	----------------------	--------------

※同法人のカーム尼崎健診プラザでは物忘れドックも実施しております。

バックナンバーはホームページよりダウンロードできます。

定期購読を希望される方や内容についてのご質問がございましたらお気軽にお問い合わせください。