

知っておきたい認知症について

●認知症とは…

認知症は、誰にでも起こる可能性のある脳の病気です。認知症は、脳や身体の病気が原因になり、記憶等の複数の認知機能が後天的に低下したために、さまざまな障害が起こり、生活に支障をきたす状態です。

●認知症を引き起こす主な原因疾患

◆アルツハイマー病

原因が不明ですが、脳の神経細胞が小さくなり、やがてどんどん減っていくことによって起こります。症状が進行すると、場所、時間や人物などの認識ができなくなります。

◆脳血管性認知症

脳の血管が詰まったり、破れたりすることによって、その部分の脳の働きが悪くなり起こる病気です。生活習慣病などが主な原因になることが多いです。

◆レビー小体型認知症

脳の神経細胞の中に、ある種のたんぱく質がたまることによって起こる病気です。パーキンソン症状(体が硬くなる、動きづらい等)や幻覚、妄想などの症状がみられます。

◆前頭側頭型認知症

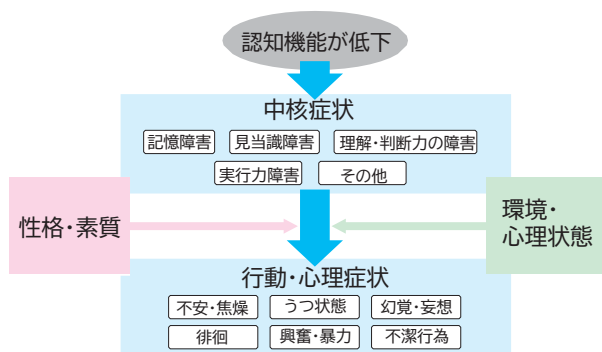
脳の前頭葉、側頭葉が委縮することにより起こります。初めの頃は、もの忘れよりも人格の変化や行動の障害が目立ちます。同じ行動を繰り返すなどの症状が見られます。

◆頭部外傷後遺症

交通事故などにより、脳が外傷を受けた後に発症する認知症です。

●認知症の症状とは…

認知症には、認知症の中心となる症状の「中核症状」と、本人の性格、環境、人間関係など様々な要因がからみあって現れる「行動・心理症状」があります。



●中核症状の例

- 記憶障害
 - ・新しいことを記憶できず、さきほど聞いたことさえ思い出せない
- 見当識障害
 - ・時間や季節感の間隔が薄れ、長時間待つとか、予定に合わせて準備することができなくなる
 - ・近所で迷子になったり、夜、自宅のお手洗いの場所がわからなくなった
 - ・周囲の人との関係がわからなくなる
- 理解・判断力の障害
 - ・考えるスピードが遅くなる
 - ・二つ以上のことが重なるとうまく処理できなくなる
- 実行機能障害
 - ・計画をたてたり、安配したりができなくなる

※認知症サポーター養成講座標準教材(特定非営利活動法人地域ケア政策ネットワーク 全国キャラバンメイト連絡協議会制作)から抜粋

●認知症って治るの？

認知症の中には、治療すれば治るものがあります。また、早期に治療やケアをすれば、症状を和らげたり、薬によって進行を遅らせたりすることができます。

●認知症の予防方法は？

- ・運動をしましょう。ウォーキングや体操などの有酸素運動をしましょう。
- ・食生活に気をつけましょう。塩分を控えめにバランスよい食事を心がけましょう。
- ・脳を活発に動かしましょう。ニュースや情報に敏感になりましょう。地域の方と積極的に交流しましょう。

●認知症の方にはどう接したらよいですか？

- ・尊厳を大事にした対応をしましょう。
- ・認知症の方の気持ちを理解し、その人の心に寄り添うような行動をしましょう。
- ・ゆっくりわかりやすい言葉で話しましょう。
- ・全てができなくなるわけではないので、本人ができることを生かしながらお手伝いします。

～認知症は単なる物忘れとは異なります。

おかしいと思ったら早めにかかりつけ医や地域包括支援センターに相談しましょう。～