

認知症予防のポイント

～地域で認知症への「備え」をしましょう～

2030年（令和12年）には、認知症の人の数が約800万人を超え、65歳以上の高齢者の5人に1人が認知症と見込まれています。そのため国は認知症施策推進大綱（令和元年）を定め、認知症の人や家族の視点を重視しながら「共生」と「予防」を車の両輪として施策を推進していくことになりました。

共生

認知症の人が、尊厳と希望を持って認知症とともに生きること。
認知症があってもなくても同じ社会でともに生きること。

予防

認知症になるのを遅らせる。
また、認知症になっても進行を緩やかにすること。

認知症ってどんな病気？

いろいろな原因で脳の細胞が死んで、脳の働きに不都合が生じ、生活する上での支障がおよそ6か月以上継続している状態。代表的なものは以下の3つです。

アルツハイマー型認知症

【原因】
脳にアミロイドβやタウタンパクという異常な蛋白質が溜まり神経細胞のネットワークが壊れると発症。

【症状】
「昔の記憶はあるが最近の出来事が思い出せない」という記憶障害、日時や場所がわからないという見当識障害が出やすい。

【進行】
緩やか

レビー小体型認知症

【原因】
レビー小体という異常なタンパク質が脳に溜まるために起こる。

【症状】
手足の震え、動作の鈍さ、歩行障害などパーキンソン症状や幻視（実際にはない物が見える）

【進行】
症状の変動が大きい。

脳血管性認知症

【原因】
脳梗塞や脳出血、脳動脈硬化によって脳の神経細胞に血が行き渡らなくなり、神経細胞が壊れることで起こる。

【症状】
意識低下や複雑な作業ができなくなることもある。

【進行】
段階的に症状が進む

MCI(軽度認知障害)をご存知ですか？

MCIとは認知症の1歩手前の状態で物忘れのような記憶障害が出るものの、日常生活に支障のない状態をいいます。MCIのまま放置しておくと、高い確率で認知症に移行してしまいます。しかしこの段階で発見して適切に対処すれば認知症への移行を防ぐ、または先送りできるといわれています。

こんな症状があれば MCI かも？

- 聞き直しや「あれ」「これ」「それ」が増えた。
- 趣味に関心がなくなってきた。
- 料理の味付けが以前と変わった。

正常

MCI
(軽度認知障害)

認知症

回復する可能性あり！

- 同じものを買ってくる。
- しまい忘れ、置忘れが増え探し物が増えた。
- 片付けられなくなった。

生活習慣病の予防・治療をしましょう

●肥満 ●高血圧 ●糖尿病 ●脂質異常症 などの生活習慣病と関連が深く、認知症も生活習慣病のひとつと言われています。生活習慣病は血流障害が原因である脳血管性認知症だけではなく、アルツハイマー型認知症などにもなりやすいことがわかっています。

年に1度は定期健診へ。受診・服薬は継続する

生活習慣病の進行を防ぐには年に一度は健診を受け、自覚症状がなくても放置せずに、治療・服薬を継続することが大切です。自己判断で薬の量を調整したり、治療を中断しないようにしましょう。

水分をこまめに補給する

体内から水分が多く失われると、血流に影響を及ぼし脳血管性認知症のリスクを高めてしまいます。1日あたり、飲み物から1～1.5リットル程度の水分補給を心がけましょう。

人と交流して会話を楽しむ

脳は使わないと衰えていきます。

日常の中で様々な交流があると脳のいろんな部分を働かせることができます。なるべくたくさんの人との会話を楽しみましょう。また、普段と違うところへ行く、しばらく会っていない人と連絡をとるなど、日常に変化を取り入れることは、脳の様々な部分を使い認知症予防に効果があります。新しいことにもチャレンジしてみませんか？



高血圧・脂質異常症



動脈硬化



脳梗塞・脳出血



脳血管性認知症

麻痺等の後遺症が残ることも

自分に合った「通いの場」を見つけましょう。

高槻市内にはますます元気体操・もてきん体操に取り組むグループやシニアクラブなど通いの場がたくさんあります。気の合う仲間を見つけて無理なく通えるところを見つけましょう。長寿介護課では、通いの場を探すお手伝いをしております。お気軽にお問合せください。