



認知症について



(公財) 鳥取県保健事業団

鳥取市富安二丁目9番4

Tel 0857-23-4841

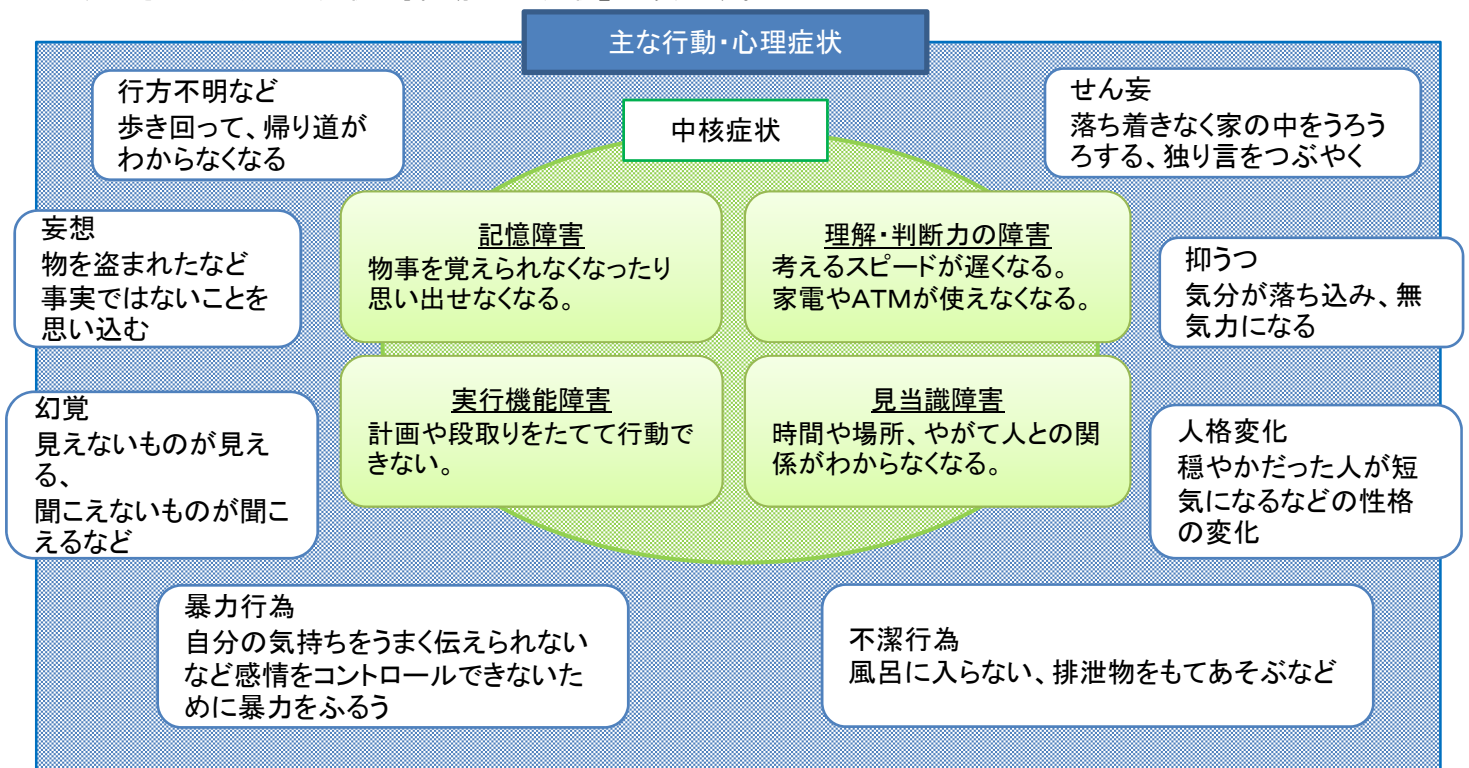
認知症とは

認知症は、正常であった記憶や思考などの能力が脳の病気や障害の為に低下していく病気です。認知症にはいくつかの種類があります。一番多いのは**アルツハイマー型認知症**で、脳神経が変性して脳の一部分が萎縮していく過程でおきる認知症です。

次に多いのは脳梗塞や脳出血などの脳血管障害による**血管性認知症**です。かつて日本では血管性認知症が多かったのですがこのタイプは減少傾向にあります。また、アルツハイマー型認知症が合併している患者さんも多くみられます。

症状

認知症の症状としては、壊れてしまった脳の細胞が担っていた役割が失われることで起こる『**中核症状**』と、中核症状によって引き起こされる二次的な症状の『**行動・心理症状**』があります。



参考資料：厚生労働省老健局 認知症施策の総合的な推進について

加齢に伴う物忘れと認知症の違い

	加齢に伴う物忘れ	認知症による物忘れ
物忘れの範囲	出来事の一部を忘れる (例:何を食べたか思い出せない)	出来事のすべてを忘れる (例:食べたことそのものを忘れる)
自覚	物忘れに気づき、思い出そうとする	物忘れに気づかない
学習能力	新しいことを覚えることができる	新しいことを覚えられない
日常生活	あまり支障がない	支障をきたす
幻想・妄想	ない	起こることがある
人格	変化はない	変化する (暴言や暴力を振るうようになる、起こりやすい、何事にも無関心になる)

<裏面もご覧ください>

軽度認知障害とは

認知症ほどではないけれど、正常な「もの忘れ」よりも記憶などの能力が低下している「軽度認知障害」が最近注目されています。軽度認知障害のすべてが認知症になるわけではありませんが、この段階から治療を開始することで、認知症の進行を遅らせるなどの効果が期待されています。認知症ではなさそうと思っても、もの忘れの程度がほかの同年齢の人に比べてやや強いと感じたら、念のために専門医を受診することが早期発見・早期治療につながるようになります。

軽度認知障害のサイン・症状

軽度認知障害の特徴として下記の4つが挙げられます。

同年代と比べて、もの忘れの程度が強い

日常生活にはそれほど大きな支障はきたしていない

もの忘れが多いという自覚がある

もの忘れがなくても、認知機能の障害が1つある



気になる症状があれば、専門医に相談しましょう！

失語・失認・失行・実行機能の障害のこと。
・失語: 言葉の障害(言葉が理解できない、言おうとした言葉を言うことができないなど)
・失認: 対象を正しく認識できない
・失行: 普段行っている動作がうまくできない
・実行機能の障害: 計画を立ててその通りに実行できない

栄養コーナー

認知症と食生活



認知症発症のリスクを減らすには、適度な運動や社会活動への参加に加え、健康的な食生活を送ることも大切です。今回は認知症のリスク低減が期待できる食生活のポイントについてご紹介します。

『適量でバランスの良い食事を』

バランスの良い食事を摂ることは認知症の発症リスクの低減に効果があるといわれており、WHOは野菜や魚を多く食べる「地中海食」のような食事を推奨しています。

また、脳血管性認知症の原因となる脳梗塞や脳出血を防ぐには、その引き金となる高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病を予防・改善することが大切です。糖分や塩分の多い食品、動物性脂肪やコレステロールの多い食品は控えましょう。

『アルコールは適量に』

過剰なアルコールの摂取は脳を萎縮させることが分かっていますし、認知症の発症リスクを高めるともされています。ただ、飲酒により萎縮した脳は断酒することによって改善することも分かっています。「飲みすぎているな・・・」という方は、認知症予防の観点からも一度お酒の量について見直してみましょう。

適正飲酒量

- ・男性: アルコール20g以下/日(ビール500ml缶1本分程度)
- ・女性: アルコール10g以下/日(ビールコップ1杯程度)
- ・週2日以上のお酒の量を控えてみましょう

『地中海食』とは

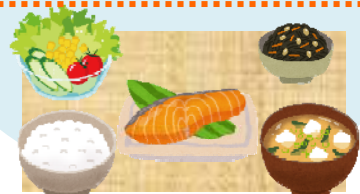
ヨーロッパの地中海沿岸の国々の伝統的な食事のことで、野菜や果物を豊富に摂る、肉よりも魚を多く使う、オリーブオイルやナッツ、豆類、全粒粉などの未精製の穀物を多く使う、適量の赤ワインを飲むといった特徴があります。



バランスの良い食事

主食・主菜・副菜・(汁物)のそろった食事のことです。野菜や魚、豆類などを豊富に取り入れつつ、バランスを意識した食事を！

主食: ごはん、パン、麺類
主菜: 肉、魚、卵などの動物性食品、納豆や豆腐などの大豆製品
副菜: 野菜、きのこ、海藻など



参考: 厚生労働省e-ヘルスネット「アルコールと認知症」、公益財団法人長寿科学振興財団 健康長寿ネット「地中海食の特徴」