



## 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

2013年4月1日より、団体名称が、「財団法人鳥取県保健事業団」から「公益財団法人鳥取県保健事業団」となりました。

今後ともよろしくお願いたします。

厚生労働省の2015年1月の発表によると、日本の認知症患者数は2012年時点で約462万人、65歳以上の高齢者の7人に1人と推計されています。今後、団塊の世代が75歳以上となる2025年には認知症患者数は700万人前後に達し、65歳以上の高齢者5人に1人が認知症患者となる見込みとされています。

### 認知症とは

まず、認知症は病名ではありません。ひとことで「認知症」と言っても症状、原因となる疾患は様々あります。その様々な要因により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、脳に障害が起き、生活する上で支障が出ている状態のことを指します。

### 認知症の種類と症状

#### 【アルツハイマー型認知症】

特殊なたんぱく質が溜まり、神経細胞が壊れて死んでしまい減っていく為に、認知機能に障害が起こると考えられている。

##### (特徴)

- 認知症の半分以上を占める
- 女性に多い

##### (症状)

- ・記憶障害
- ・判断能力の低下
- ・見当識障害
- ・物盗られ妄想や徘徊、介護拒否

#### 【脳血管性認知症】

脳梗塞や脳出血が原因で、脳の細胞に酸素が送られなくなる為神経細胞が死んでしまい起こる。

##### (特徴)

- 一進一退を繰り返しながら進行する
- 男性に多い

##### (症状)

- ・物忘れはあるが判断能力の低下は見られない等のまだら認知症状
- ・感情失禁
- ・初期段階の場合、自分が認知症だと理解していることもある

#### 【レビー小体型認知症】

レビー小体という特殊なたんぱく質が脳の大脳皮質や脳幹に集まり、神経細胞が壊れて減少することで神経伝達が行えなくなり起こる。

##### (特徴)

- 男性の発症が多く女性の2倍
- アルツハイマー型に次いで多い

##### (症状)

- ・初期症状の段階で物忘れより幻視が見られる
- ・誤認妄想
- ・パーキンソン病様症状

### 加齢に伴う物忘れと認知症の違い

加齢に伴う物忘れ	認知症の物忘れ
体験の一部を忘れる	全体を忘れる
記憶障害のみがみられる	記憶障害に加えて判断の障害や実行機能障害がある
物忘れを自覚している	物忘れの自覚に乏しい
探し物も努力して見つけようとする	探し物も誰かが盗ったことがある
日常生活に支障はない	日常生活に支障をきたす
きわめて徐々にしか進行しない	進行性である

#### 【前頭側頭型認知症】

前頭葉と側頭葉の委縮によって起こる。

##### (特徴)

- 物忘れは酷くならないが、常識はずれな行動が目立つ
- 若年性認知症など若い人で発症する認知症
- 原因など解明できていない事が多く、有効な薬もない

##### (症状)

- ・同じ行動を繰り返す
- ・集中力や自発性がなくなる
- ・異常な食関係の行動
- ・反社会的な行動が見られる



<裏面もご覧ください>

## 早期発見の目安

### 物忘れがひどい

- 電話を切ったばかりなのに電話の相手の名前を忘れる
- 同じことを何度も言う・問う・する
- いつも探し物をしている
- 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

### 判断・理解力が衰える

- 料理・片づけ・計算・運転などのミスが多くなった
- 新しいことが覚えられない
- 話のつじつまが合わない
- テレビ番組の内容が理解できなくなった

### 時間・場所がわからな

- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 慣れた道でも迷うことがある

### 人柄が変わる

- 些細なことで怒りっぽくなった
- 回りへの気遣いがなくなり頑固になった
- 自分の失敗を人のせいにする



### 不安感が強い

- 一人になると怖がったり寂しがったりする
- 外出時、持ち物を何度も調べる
- 「頭が変になった」と本人が訴える

### 意欲がなくなる

- 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ふさぎ込んで何をするのも億劫がり嫌がる

「公益社団法人認知症の人と家族の会」

食生活については  
栄養コーナーを  
ご覧ください



## 栄養コーナー

認知症は、適度な運動や活発な精神活動に加え、食生活を改善することでも予防できます。そこで今回は、アルツハイマー型認知症と脳血管性認知症について、それぞれの食事対策をご紹介します。

### アルツハイマー型認知症

アルツハイマー型認知症の予防には、抗酸化作用のあるビタミンE、青魚に含まれるDHAやEPA、魚介類に含まれる赤い色素のアスタキサンチンなどが有効だといわれています。

### 脳血管性認知症

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、脂質異常症などの病気を予防・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。お酒の飲み過ぎや喫煙にも注意が必要です。

### ビタミンEの上手なとり方

ビタミンEは強い抗酸化作用を持っており、細胞の老化を防いでくれます。

アーモンドなどの種実類、植物油、魚介類、かぼちゃなどに多く含まれています。

同じように抗酸化作用の高いビタミンCやビタミンB2、β-カロテンなどと一緒に摂ることで、抗酸化作用がさらに高まります。

