



なばり

2011年(平成23年) 8月21日発行

主 内容

- 1・2……認知症のことを知ってください
- 3……アドバンスコープADSホール催物、やなせ宿催し
- 4……年金通信、まちの話題(花火大会、夏能、夏期訓練)

発行/名張市企画財政部広報対話室 〒518-0492 名張市鴻之台1-1 ☎0595-63-7402 ✉pr@city.nabari.mie.jp 🌐http://www.city.nabari.lg.jp

認知症のことを 知ってください

「認知症って何?」「認知症って治るの?」「認知症の人にどう接すればいいの?」「身近な病気にもかかわらず、知っているようで知らない「認知症」。

認知症は、脳の障害による病気で、単なる物忘れとは違います。認知症は他人ごとではありません。だれもがかかる可能性があります。放っておくと症状がどんどん進行します。早期に発見して、早期に診断・治療を受けることが大切です。また、家族や周囲の協力・支えが重要です。そのために、皆さんに認知症について知っておいてほしいのです。

☎ 地域包括支援センター ☎ 63・7833

だれもがかかる可能性もある認知症

85歳以上の高齢者では4人のうち1人に認知症の症状があるといわれています。一方で、65歳未満でも発症することもあり、だれもがかかる可能性があります。

認知症は脳の病気で、単なる物忘れとは違います。例えば、朝ごはんは何を食べたかなど体験の一部を忘れるのは老化による普通の物忘れですが、朝ごはんを食べたこと自体を忘れてしまう場合は認知症が疑われます。

また、認知症の場合は単なる物忘れにとどまらず、時間や場所、人物などの見当がつかなくなる、手順を踏んだ作業ができなくなる、正しい理解や判断ができなくなる

可能性がある認知症

なるなど、症状が進行していくことも特徴に挙げられます。認知症の原因となる病気は約70種類あるといわれていますが、その中で一番多いのが「アルツハイマー型認知症」。脳がゆっくりと縮み、脳の機能が全般的に低下していく病気です。

他に、脳血管疾患などのために脳神経細胞が障害を受けて起こる「脳血管性認知症」や神経細胞が損傷を受けて起こる「レビー小体型認知症」などがあります。

認知症になると

どのような症状になるのか

脳の神経細胞が壊れることによって直接起こる症状を「中核症状」と言います。すぐ前のことを忘れたり、同じことを繰り返したり

する記憶障害や、時間・場所・人の顔や名前が分からなくなる見当式障害、料理など手順を踏んで実行する作業ができない実行機能障害、物事をすばやく理解したり判断したりすることが難しくなるなどの症状があります。

中核症状にその人の心の状態や周囲の環境が作用することによって出てくる症状を「行動・心理症状(BPSD)」と言います。その人により、妄想、徘徊、排泄の混乱、攻撃的な言動行為などの症状があります。

例えば、財布や預金通帳などの置き場所がわからなくなり、身近な家族などに盗られたと思いつまむことがあります。これは、記憶障害という中核症状に、自分は忘れはるはずがないといった性格が合わさることによって起こります。

2ページへ続く

生活改善で認知症を予防しましょう

●楽しく集中できる趣味を持ちましょう

囲碁、将棋、麻雀といった頭を使うゲームは思考力や集中力を多く使うため、楽しく脳を活性化させることができ、認知症の発症を遅らせる効果が期待できます。また、料理、旅行、園芸などは手順や計画性が重要で、同時に複数のことを意識して行うことも、注意力の低下を予防するために効果があると考えられます。



●記憶力を使って脳を活性化させましょう

簡単な計算問題を素早く行ってみたり、文章を声に出してみたりすると効果的です。また、体験したことを思い出すということを積極的に試してみるのも効果的です。



●食事と運動で認知症を予防し発症を遅らせましょう

▼脳や血管によいものを食べましょう

野菜や果物に含まれるビタミンC、ビタミンE、βカロテンの抗酸化作用が認知症予防に効果があると言われています。

また、青背の魚に含まれるDHAやEPAという不飽和脂肪酸には脳の神経伝達をよくし、脳の血の流れをよくする働きがあります。



▼有酸素運動をしましょう

ウォーキング、水泳、体操などの有酸素運動をすると、脳の血流が増すため認知症予防に効果があります。無理して行うのではなく、気持ちよくできることが大切です。



人口と世帯数
8月1日現在 ()は前月比

人口 82,685人 (-28人) 男 39,989人 (-25人) 女 42,696人 (-3人)
世帯数 32,394世帯 (+43世帯)