

認知症についてもっと知ろう



認知症という病気は「脳の病気」です。様々な原因により、脳の働きが悪くなることで、日常生活を滞りなく行うための記憶や思考などの認知機能が徐々に低下してしまう状態が「認知症」です。

超高齢社会を迎えた日本では、2025年には700万人、65歳以上の人の5人に1人は認知症になると推計されており、身近な病気になりつつあります。

本町においても要介護認定申請する人の約30%は認知症によるものです。



認知症の本質的な症状 (中核症状)

【物忘れ（記憶障害）】

年齢を重ねるにつれ誰でも忘れっぽくなりますが、体験の全体を忘れるような記憶障害は、認知症の疑いがあります。物忘れが増えたなど不安を感じた場合にはかかりつけ医などに相談することをお勧めします。

【見当識障害】

自分が置かれている状況が把握できず、「いつ・どこ」といったことや、自分と他人との関係性が分からなくなる障害です。季節や時間などを意識した声掛けをすることで状況などを認識できることが増えます。

【理解・判断力の低下】

言葉の意味を理解するまでに時間がかかったり、理解できなかったりして、行動ができないような症状です。ひとつのことをゆっくりと話すことで、理解できることが増えます。

が増えます。

【実行機能障害】

計画を立てて効率的に実行することが困難になる障害です。それぞれ行動できても、同時進行で行動することが難しくなります。

【失語・失認・失行】

聴こえていても言葉を理解したり、言葉で表現したりすることが難しい時や、今までできていた動作ができないなどの症状があります。

認知症の代表的な種類と特徴

【アルツハイマー型認知症】

認知症の6〜7割を占める

◆物忘れ（記憶障害）から始まることが多い

【脳血管性認知症】

◆脳梗塞や脳出血など脳血管障害が原因

【レビー小体型認知症】

◆ありありと情景が見えているような幻視や幻覚が出現する

◆歩行障害や手の震えなどの症状が伴うことがある

【前頭側頭型認知症】

◆万引きなど反社会的な行動が現れる

◆同じ行動を繰り返す

「認知症」は予防できるの？

近年、認知症と生活習慣は深い関係があることがわかってきました。次のことに気を付け認知症のリスクを減らしましょう。

【ポイント1】 食生活を見直す。塩分を控え、バランスの良い食事をする。

【ポイント2】 適度な運動をする。ウォーキングなど有酸素運動を週3回以上がベスト。

【ポイント3】 社会活動に参加する。趣味活動や家族や友人とおしゃべりを楽しむ。

【問合せ】

健康福祉課 健康増進係
電話 0241-62-6180

【認知症についての相談先】

「南会津町地域包括支援センター（電話 0241-64-5035）」
や「かかりつけ医」に病気や介護のことなど相談できます。



保健師
木村真理子