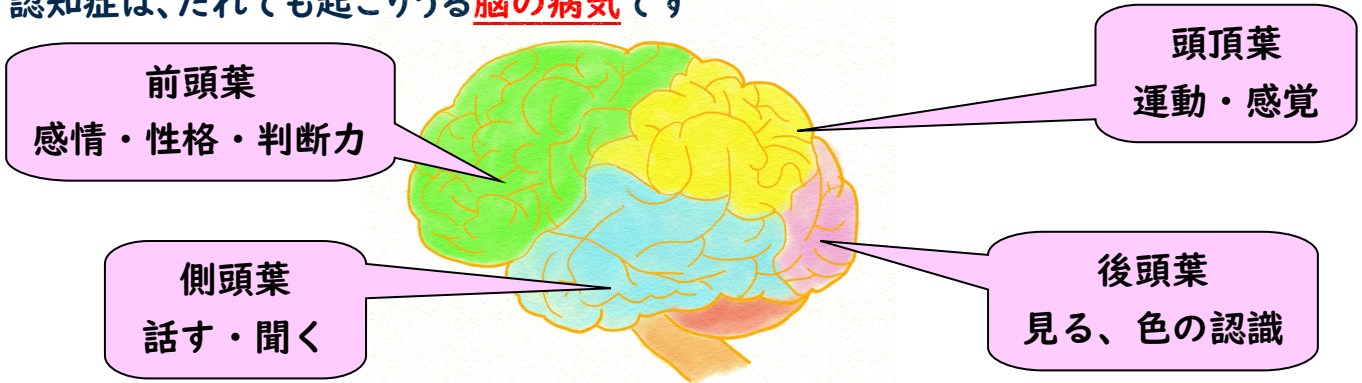


認知症（にんちしょう）とは？

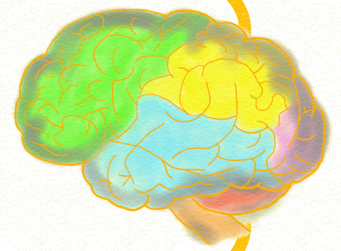
認知症は、だれでも起こりうる**脳の病気**です



脳が病気になった部分によって症状がちがいます

アルツハイマー型認知症 … 最も多い認知症

脳全体が縮んでしまう認知症です。少し前の出来事を忘れてたり、帰り道が分からなくなるなどの記憶障害、昼と夜や日時、季節が分からなくなる、判断力の低下などが起こります。



脳血管性認知症

脳梗塞の後遺症で起こります。体に麻痺が残ったり、気分の落ち込みや怒りっぽくなるなど感情の制御がしにくくなります。正常な機能も残っているため、もの忘れはあってもしっかりしている時がある（まだら認知）などの症状もあります。



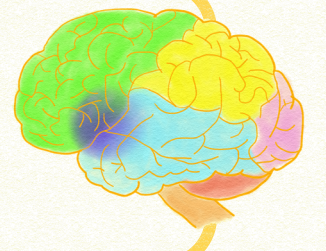
レビー小体型認知症

レビー小体という特殊なタンパク質が脳に蓄積されます。理解力などが時間帯によってムラがあっても、もの忘れは軽い事が多いです。体が固くなり動きづらくなる、手が震える、急に止まれないなどの体の症状や、いないはずの人や昆虫・動物が生々しく見える（幻視）が特徴です。



前頭側頭型認知症

「前頭葉」や「側頭葉」が縮むことで起こります。人格や行動、言葉の制御が利かなくなるため、喧嘩や暴力、万引きなどの反社会的な行動をとったり、いつも決まった時間に同じ行動をとるなどの症状が起きます。



このほかにも認知症と同じような症状が出る病気（アルコール性認知症、パーキンソン病、正常圧水頭症など）もありますので、「様子がおかしいな？」と思ったら、主治医へ相談しましょう。早期発見・早期治療が重要です。

認知症の治療と予防

認知症の根本的な治療法は残念ながら確立されていません。
でも、認知症と診断されても落ち込まないでください。
認知症になることを予防したり、認知症の進行を緩やかにする方法はたくさんあります！
主治医に相談したり、家族で取り組みましょう♪

生活習慣病を予防・治療しましょう！

高血圧やメタボリックシンドローム、中性脂肪やコレステロールが高い、
血糖値が高い・・・など、生活習慣病のリスクのある方は
認知症のリスクも高いです。早期の治療や、生活習慣を改善しましょう！

減塩・バランスの良い食事

65歳未満の方

早めに減塩を意識した食生活を始めて、動脈硬化のリスクを下げましょう。多くの食材をバランスよく摂取することがポイントです。



65歳以上の方

食が細くなり、筋力が低下することで体重が減少する方が多いです。痩せないように美味しいものを食べましょう！



運動習慣

散歩や筋肉トレーニングを行うことで、食事で摂った栄養を筋肉に変えることができます。運動することで脳にも良い刺激を与えます。

全身の筋力の低下を予防し、転ばない、元気な身体を保つことに繋がります。



好きなことを続けて、ストレスはためずに発散しましょう

趣味や自分の好きなことをしたり、いろいろなことに興味を持つこと、
他者とコミュニケーションを取ることは、脳の刺激になります。
頭を使うことで脳が活性化し、認知症の予防になります。



若年性認知症について

認知症は一般的に高齢者に多い病気ですが、65歳未満で発症した場合は「若年性認知症」となります。現役世代での発症が多いため、家族への影響等も大きく、身体的・精神的だけでなく、経済的負担も大きくなります。ここでは、一般的な高齢者の認知症と若年性認知症との違いについてまとめています。

若年性認知症の特徴

発症年齢は
平均54歳。

初期に目立つ症状は、認知機能の低下による自信喪失からの抑うつであるなど、**認知症特有のものではない**ことが多い。

働き盛りで一家の生計を支えている人が多く、経済的に困窮する等家庭内での課題が増える可能性がある。

若年性認知症は
男性に多い。

子どもが若年性認知症になった場合は、**高齢の親が介護者**になる。

若年性認知症の人は、それぞれ人によって状況はさまざまであり、進行のペースも**個人差が大きい。**

親の介護や子どもの療育と重なり**複数介護**（ダブルケア）となる場合がある。

認知機能の低下はあるが、**身体的機能は保たれている**人が大半。

あれっ？と思ったら早めの受診を・・・

若年性認知症の場合、現役世代という事もあり、仕事や家事で人と関わることが多いため、職場や家庭での仕事の中で、認知機能の低下による失敗などがあることにより、周りの人が「何かおかしい」と気が付きやすくなります。

しかしながら、うつ病や更年期障害など、この年代に起こりやすい疾患ではないかと疑うことが多く、若年性認知症であるという診断に至るまでに時間がかかってしまうケースが多々あります。また、「自分がまさか」「この年齢でなるはずがない」等と認めたくないという思いも強く、家族が受診を勧めても受診に繋がらないことも多いと言われています。

しかし、これからの暮らしを考えると、**早期診断・早期対応が望ましい**と言われています。違和感に気づいたら、認知症の専門医を受診しましょう。

福島県若年性認知症相談窓口

若年性認知症の人やその家族等からの相談及びそれらの方々の支援に携わる者のネットワークを調整する「若年性認知症支援コーディネーター」が相談対応いたします。

公益財団法人 星総合病院（郡山市向河原町159-1）

電話番号：024-983-8406

相談日：月曜日から金曜日（土日、祝日、年末年始を除く）

午前9時から午後5時まで（希望の際は、事前連絡で時間外も対応しています）

電話・来所相談対応します（来所の場合は事前にご連絡ください）