

# 認知症について正しく知ろう！

誰もが突然認知症になるわけではありません。多くの認知症はゆっくりと進行するため、「健常」とは言えないけれど、「認知症」とも診断できない時期が存在します。

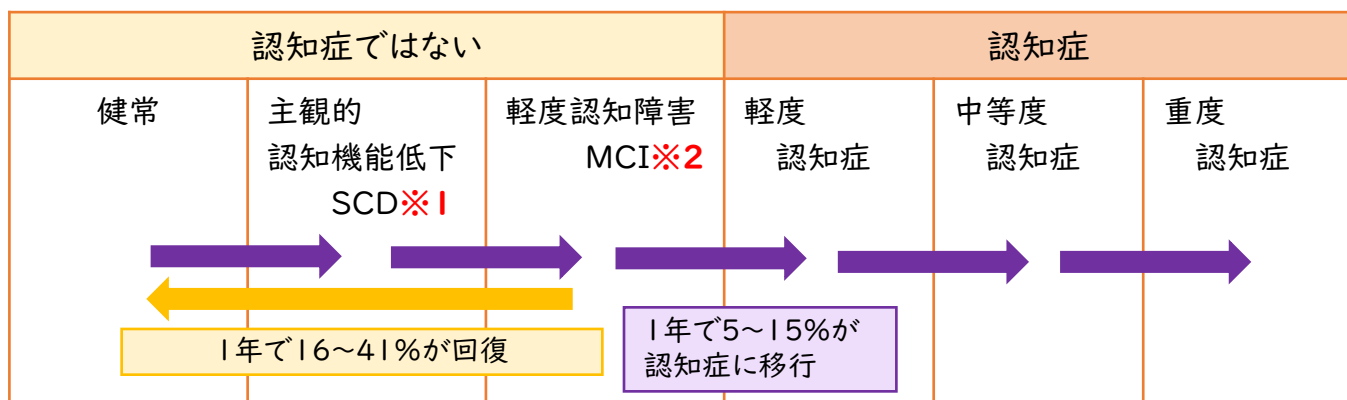
## ●認知症の経過

### 進行、経過は個人差が大きい

認知症の進行とともに、認知機能が低下していきますが、進行の仕方は、原因となる病気や人によって違います。なだらかに進行する人もいれば、階段状に進行する人もいます。経過は個人差が大きく、環境にも影響されるため進行の早さもさまざまです。

### 初期のうちに将来を考える

自分の意思にかなった生活を続けるために、認知症が進行したときを見通して、日頃から周囲の人に、自分の生き方や考え方を理解してもらえるように、認知症の本人が心がけることが重要です。



### ※1主観的認知機能低下 (SCD) とは

もの忘れを自覚しているものの、客観的には認知機能の低下を認めない状態で、認知機能検査の得点はほぼ正常範囲内です。

### ※2軽度認知障害 (MCI) とは

認知症になる手前の段階で、認知症予備軍とも呼ばれます。日常生活に影響を及ぼす程度ではないため、認知症と診断されませんが、記憶障害などの軽度の認知機能障害が認められ、正常とも言いきれない中間の状態です。

「認知症にならない」という予防方法はありませんが、運動不足の改善や生活習慣病の予防、社会参加などで発症や進行を先送りできることが分かってきました。

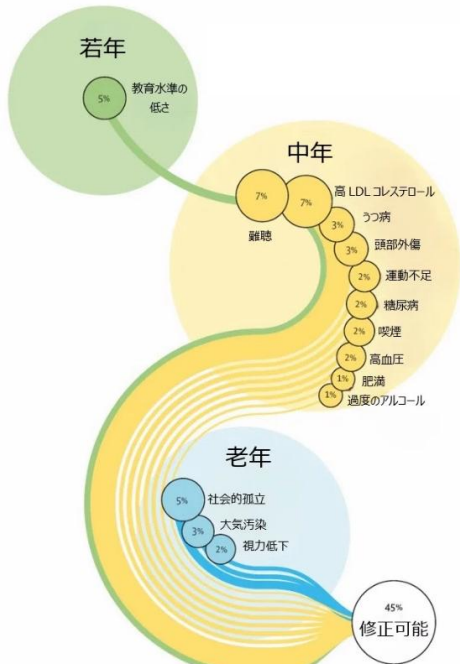
SCDをはじめMCIと診断された人は、必ずしも認知症に移行するとは限りません。この状態にとどまっている人、健常に戻る人もいます。

この段階で、脳の活性化や生活習慣病の改善に取り組むことは重要です。

## ● 認知症予防の考え方

国が示している「認知症予防」は、「認知症にならない」ということではなく、「認知症の発症を遅らせる」「認知症の進行を遅らせる」という意味です。

### 認知症のリスク因子(14個)



- ・教育の水準の低さ
- ・頭部外傷
- ・運動不足
- ・喫煙
- ・過度のアルコール
- ・高血圧
- ・肥満
- ・糖尿病
- ・難聴
- ・うつ病
- ・社会的孤立
- ・大気汚染
- ・視力の低下
- ・LDLコレステロール値の上昇

認知症の約45%がこれらの14個の修正可能なリスク因子と関連していると言われており、これらのリスク因子の改善に取り組むことで、認知症の発症または進行を遅らせることができる可能性があると言われています。

Livingston G, et al. Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the Lancet standing Commission. Lancet. 2024 Jul 30;S0140-6736(24)01296-0. 2024改定

## ● 認知症の備えとして私たちがができること

認知症は、誰もがなる可能性がありますので、認知症になっても大丈夫なように備えることが大切です。

### 備え①正しい知識を身につける

認知症について、誤った認識・偏見をなくして、正しく理解しましょう。

### 備え②聴力と視力のケアをする

\*難聴がある場合、うつ病や社会的孤立、環境刺激の減少などが重なって、認知機能に影響を及ぼすことがあると考えられています。補聴器の使用は、認知機能の低下を緩やかにするという報告もあります。

\*白内障による視力低下がある場合は、手術による改善が認知症の発症や進行を遅らせる可能性も示されています。

→気になる症状があれば、医師に相談してみるのもひとつの方法です。

### 備え③生活習慣を見直す

認知症の発症には、生活習慣が関連していると言われていますので、生活習慣病の管理とともに、適度な運動、適切な食事や睡眠などの生活習慣の改善を心がけましょう。

### 備え④人とのつながりを大切にする

社会的つながりは、認知機能の低下を抑制するための重要な要素のひとつと言われています。

楽しみのある生活を送りましょう。

## ●認知症とは

様々な原因で脳に変化が起こることで、それまでできていたことができなくなり、生活に支障をきたした状態のことです。

その原因はさまざま、誰もが認知症になる可能性があるとても身近なものです。

## ●認知症の症状

中核症状	脳の細胞が壊れることによって直接起こる症状です。 ①記憶力………新しいことが覚えられない、何度も同じこときく。 ②見当識………時間や季節の感覚が薄れる。自分のいる場所が分からなくなる。 ③理解・判断力………考えるスピードがゆっくりになる。同時に二つ以上のことを処理することが難しくなる。 ④実行機能………目的にあわせて計画を立てて実行することが難しくなる。
行動心理症状	中核症状が元となって、本人の性格や環境、心理状態によって現れることがある症状です。適切な対応をとることによって、改善する場合があります。 不安やうつ、イライラと興奮、幻覚・妄想、歩きまわる・道に迷うなど。

## ●認知症の原因となる病気

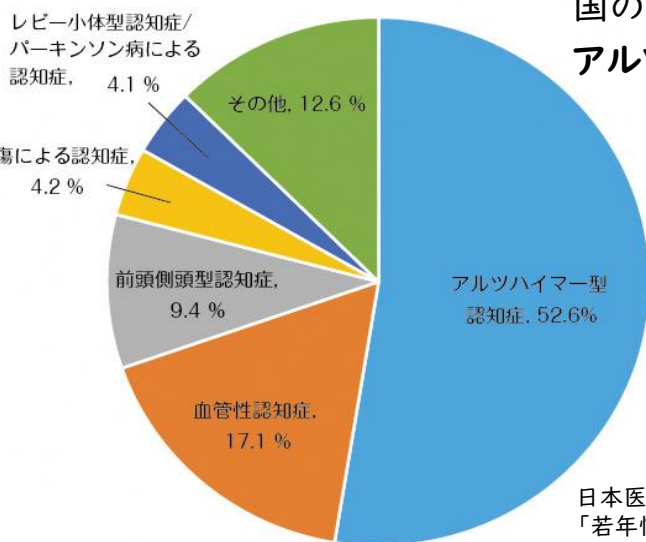
アルツハイマー型 認知症	脳全体の萎縮が原因で、認知症の中で最も多い。 【物盗られ妄想】 自分の大切な物(財布や通帳)が見つからなくなり、身近な人を疑う。 【取り繕い】 もの忘れて失敗したことを隠すため積極的に作り話をするようになる。
脳血管性認知症	脳梗塞・脳出血などが原因。障害された脳の場所によって症状が変わる。 【まだら認知症】 日や時間帯で症状が変わる。 【運動機能障害】 歩行障害、言語障害、嚥下障害など。
レビー小体型認知症	脳の神経細胞に、レビー小体(異常なたんぱく質)が付着する。 症状の変動が大きい。 【幻覚、幻視】 実際にはいない虫や小動物、子供などがいると訴える。 【パーキンソン病やうつ病のような症状】 体の動きが鈍い、気力がない。
前頭側頭型認知症	前頭葉・側頭葉の萎縮が原因。 【社会のルールがわからなくなる】 万引きをしてしまうなど、反社会的行為。 【時間に執着し、こだわりが強い】 同じ行動の繰り返し、おもむくままの行動。
その他	上記の病気以外の病気や、薬の影響などで、認知症のような症状があらわれる場合もあります。治療することで、改善できるものが少なくないので、早めに受診することをおすすめします。

## ●若年性認知症とは

65歳未満で発症する認知症のことを言います。

## ●若年性認知症（調査時65歳未満）の基礎疾患の内訳

国の若年性認知症に対する調査では、**アルツハイマー型認知症**が最も多くなっています。



- ・血管性認知症
- ・前頭側頭型認知症
- ・外傷による認知症
- ・レビー小体型認知症/パーキンソン病

による認知症が続きます。

日本医療研修開発機構認知症研究開発事業による  
「若年性認知症の有病率・生活実態把握と多元的データ共有システム開発」

## ●気づききっかけ

日常生活の中で、行動や話すことがいつもと違っているという“気づき”が若年性認知症の発見につながります。

	ご本人が感じること	周りの人が感じること
職場	・お客様との約束を忘れ、相手先から連絡があった	周りの人が感じること ・最近仕事でミスが多くなった
生活	・自分が料理したのに、何を料理したのか覚えていない	・作ってほしいメニューをリクエストしても毎日同じメニューの料理を作る
車	・運転中にアクセルとブレーキを間違えそうになる	・車にぶつけた跡があったり傷がついている
性格	・おしゃれに関心がなくなり、おしゃれをしなくなった	・自分の間違いを人のせいにする
行動	・テレビドラマを見ているストーリーが理解できない	・会話の最中、話題についていけない様子である

## ●静岡県若年性認知症相談窓口

社会や家庭で重要な役割を担っている働き盛り世代で発症するため、高齢者が認知症を発症した場合は異なる経済上・日常生活上の問題に、本人だけではなく介護する家族も直面します。医療・福祉・就労等の総合的な支援を行っています。

相談してね!

電話 0120-123-921 (フリーダイヤル) 【毎週 月・木・土・日 10:00~15:00】

電話 0545-252-9881 【毎週 月・水・金 9:00~16:00】

※(祝祭日・年末年始を除く)

