



☆どうぞご自由にお持ち帰りください☆

朝晩は寒く感じるが多くなりました。急激な気温の変化で、風邪を引いたり体調を崩す人も増えています。今月は、認知症について話をしましょう。日本では65歳以上の10人に1人、85歳以上の3人に1人が認知症と言われています。まさに、超高齢社会となった21世紀の病気と言っていいでしょう。認知症は本人も大変ですし、家族や介護従事者の負担も大変大きいです。これだけ身近で、重大な病気ですから、「自分もいずれ認知症になるのではないか？」という心配で、多くの関心が集まっています。一体、認知症にならないためにはどうすればいいのでしょうか。

## 認知症とは

どのような症状を認知症と言うのでしょうか。ざっくり言いますと、記憶障害があること（特に新しいことが覚えられない場合が多い）ということです。記憶障害があると言われると「自分も」と思い当たることも多いでしょう。単なる物忘れと認知症の違いは何でしょうか。

○加齢による物忘れ：体験したことの一部を忘れる ○認知症：体験したことの全体を忘れる  
という違いがあります。認知症では、「今朝食事していないよ！早く出しなさい！」という物忘れになります。「今日の朝、何を食べたか覚えていない」という忘れ方は、認知症ではありません。（よかったですね。）認知症とは、記憶障害と認知機能障害により、日常生活に支障をきたしたことを言います。認知症による記憶障害は、体験そのものを忘れる形が多いということです。

## 認知症のタイプ別攻略法

認知症は、大きく三つのタイプに分類されます。

○変性性認知症 ○血管性認知症 ○その他の認知症（治るものもある）



## ♪糖尿病教室♪

※糖尿病以外の方、ご家族も大歓迎です。

11月11日(水) 糖尿病になっても楽しく食べ歩くコツ 管理栄養士：中島真弓

時間：16時30分～17時30分 場所：真生会富山病院 さくら病棟 指導室1

11月25日(水) 眼の病気 医師：植田芳樹

時間：16時30分～17時30分 場所：真生会富山病院 さくら病棟 指導室1

## ♪医学講座♪

11月19日(木) いつまでも自分の歯でおいしいものが食べたい 医師：稲岡延佳

・ご存じですか？富山県民が歯を失う意外な理由

時間：15時30分～16時00分 場所：真生会富山病院 整形外科待合（総合受付横）

変性性認知症は、全認知症の約6割を占めています。脳は、たくさんの脳細胞でできています。その脳細胞にゴミがたまることで段々と細胞が死んで起こる認知症です。現在の医学では、進行を遅らせることはできますが、治療が困難です。代表的なものがアルツハイマー病です。他にLevy小体型認知症、前側頭型認知症があります。血管性認知症は、全認知症の約3割を占めています。脳梗塞や脳出血を繰り返して徐々に脳細胞が死んでいくために起こる認知症です。

第三の認知症は、それ以外の原因で起こる認知症です。ビタミン不足や、アルコールの多飲、脳の感染症などがあります。これらはビタミンを補ったり、アルコールをやめたり、抗菌薬で治療可能な場合があります。認知症を疑ったとき、病院に来ていただきたい理由の一つは、治療可能な認知症の場合があるからです。

### 認知症にならない。生活のすすめ

認知症の9割以上は、薬で進行を遅らせることはできても、治療はできません。ですから、認知症は、予防が大切ということになります。予防のために大切なことは大きく分けて2つです。①血管を守ること ②頭と体を適度に使うこと です。血管を守るためには、禁煙、糖尿病・高血圧・高脂血症の予防が大切です。これらは血管を障害する病気です。禁煙、糖尿病・高血圧・高脂血症の予防をするままだが血管性認知症の予防になります。また、変性性認知症にもなりにくくなります。

### 生活習慣病の治療をしっかりと受けましょう。

タバコは、肺だけでなく血管にも悪影響を与え、認知症のリスクを2倍にするとされます。禁煙外来がありますので、窓口にご相談下さい。認知症になりにくい生活とはすなわち、生活習慣病の予防なのです。「主治医の一言」の第一号に示したシンプルな健康法を紹介します。

- 減塩 一日食塩 8g 以下（男性） 7g 以下（女性）にする 高血圧症の予防
- 適正な体重（BMI 25 以下） 糖尿病、高血圧症を予防
- アルコール摂取の制限 認知症、肝臓病、高血圧の予防
- 禁煙 脳卒中、心筋梗塞、がんの予防
- 運動 一日 1 万歩の歩行と週二回の有酸素運動
- 定期的な健康のチェック



です。②で、「体を使う」は分かりますが、「頭を使う」とはどういうことでしょうか。○リズムのある生活。

○雑用を毎日こなす。○テレビを漫然と見ない。○交友範囲を広げる。○常に新しいことを勉強する。

（築山節『脳が冴える 15 の習慣』から） 前向きに生きる人には、認知症の心配はありません。日ごろからの健康な生活に心がけましょう。