



令和6年3月発行

医療法人社団 東光会
八王子山王病院
Hachioji Sannou Hospital

誰でもなり得る?!

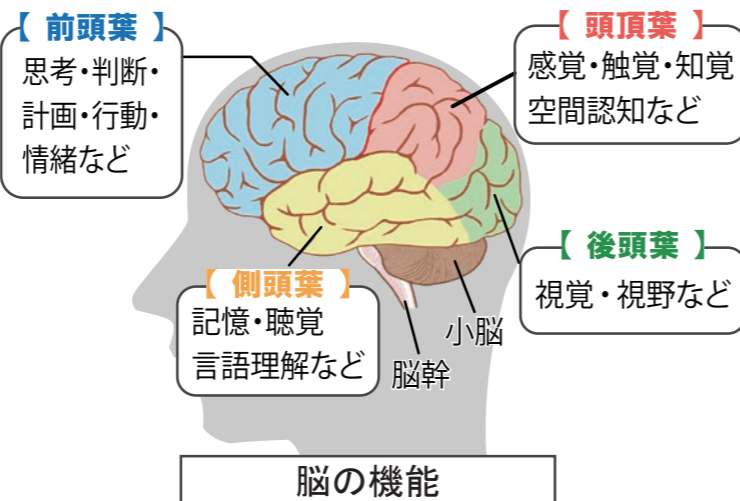
認知症

人生100年時代がやってきました。認知症は長生きの勳章で、誰でもなり得ます。認知症と聞くと「何もできなくなる? わからなくなる?」と思いがちですが、そんな事はありません。認知症になると、生活に不便が少しずつ増えてきますが、サポートがあれば自立した生活が送れます。大切なのは、「認知症という病気を知る」という事です。「認知症になるのを予防する」「認知症になっても進行を緩やかにする」ことです。時には人の手も借りながら、自分らしく生き生きとした人生を過ごしていきましょう。

認知症とは

「認知症」は、原因となる病気があって、その病気の影響で出てくる症状や状態の事を言います。脳の細胞が何らかの原因で減ってきたり、働きが悪くなることです。

“認知症”と“物忘れ”にも違いがあります。以下に一部をご紹介します。



加齢によるもの忘れ

体験の一部を忘れる
例) 今朝何を食べたかを忘れる

もの忘れの自覚がある

性格はかわらない

ヒントがあると思い出せる
例) 電話で聴いた内容をメモを見て思い出す

自分の今いる場所や時間がわかる

認知症

体験そのものを忘れる
例) 今朝食べたことを忘れる

もの忘れの自覚がない

性格に変化がある

ヒントがあっても思い出せない
例) 電話で聴いた内容がメモを見て思い出せない

自分の今いる場所や時間がわからない

認知症を引き起こす代表的な病気

アルツハイマー型認知症

認知症の約半数を占める

- ・記憶障害
- ・時間や場所がわからないなど



脳血管性認知症

脳血管障害が原因

- ・うまく話せない
- ・行動がおかしいなど



レビー小体型認知症

パーキンソン病症状に似ている

- ・記憶力低下
- ・幻視・妄想
- ・歩行困難など



前頭側頭型認知症

難病にも指定(ピック病)

- ・人格の変化
- ・同じ行動を繰り返すなど



若年性認知症

65歳未満の発症

- ・もの忘れ
- ・道に迷うなど



これ以外にも70種類以上の病気があります。中には治る認知症もあります。放っておくと認知症に進行する可能性のある軽度認知障害(MCI)というものもあります。

認知症の予防

生活習慣を見直して認知症を予防しよう!

脳に栄養を与える



バランスの取れた食事

脳の血流を良くする



適度な運動

脳に刺激を与える



人と話す

脳を喜ばせる



笑う

心配が膨らむ前に

チェック

- 同じことを何度も言う
- お金が盗まれたと疑う
- 約束の日や場所を間違える
- 慣れた道なのに迷う
- 置いた場所を覚えていない
- 頭にもやがががっている
- 怒りっぽくなった
- 身だしなみを整えなくなった
- 外出しなくなった
- 好きなことに興味を示さなくなった
- 性格が変わった

※認知症の診断ができるものではありません。

介護されているご家族さま

- 1人で抱え込まないでください。
- 頑張りすぎないでください。
- 自分の時間も自分の心も大切にしてください。

お悩み・お困りごと

当院では、もの忘れ外来を行っています。予約ご希望の方は、お問い合わせください。

もの忘れ外来 ☎042-626-1144

	月	火	水	木	金	土
午前	●小松原 <予約制>		●小松原 <予約制>		●丸山	
午後			●小松原 <予約制>		●丸山	