

認知症とは



認知症を予防するための生活習慣

認知症の要因は加齢が最も大きいものですが、「身体活動」「食生活」「睡眠」「喫煙」「飲酒」といった生活習慣や、高血圧症や糖尿病などの慢性疾患などが認知症の発症と深く関係していることがわかってきています。

認知症を引き起こす主な脳の病気

●アルツハイマー型認知症（認知症患者の60～70%）

いちばん多い認知症です。脳内で異常なたんぱく質が作られ、脳の細胞の働きが少しずつ失われていき、脳が萎縮して機能が全般的に低下していきます。脳内の変化は記憶障害など具体的な症状が出る何年も前から起きているといわれ、徐々に進行していきます。早期の発見が重要です。

- ゆっくりと症状が進行する
- 機能低下は全般的に進む
- もの忘れの自覚がなくなる
- 初期には麻痺など神経障害は少ない
- 人格が変わることがある
- 画像診断で脳の萎縮がわかることがある

●脳血管性認知症（認知症患者の約20%）

脳梗塞や脳出血など脳血管疾患のために、脳の細胞の働きが失われることで発症します。画像診断で発見しやすいタイプで、損傷を受けた部分の脳の機能は失われますが、脳全体の機能が低下することは少ない病気です。

片麻痺や言語障害など身体症状が多くみられ、脳梗塞の再発で段階的に進むため、生活習慣の改善が重要です。

- 再発のたび段階的に進行する
- 機能低下はまだらに起こる
- 初期にはもの忘れの自覚がある
- 片麻痺など神経障害が起こりやすい
- 人格は比較的保たれる
- 画像診断で梗塞などの病巣が確認できる

●レビー小体型認知症（認知症患者の約5%）

脳内に「レビー小体」という特殊な物質が蓄積された結果、脳の細胞が損傷を受けて発症する認知症です。

手足のふるえ、筋肉の硬直などの症状や、もの忘れとともに生々しい幻視（その場にはないものがあるように見える）があらわれるのが特徴です。アルツハイマー型認知症より比較的早く進行します。

- なだらかに症状が進行する
- 機能低下は全般的に進む
- 初期にはもの忘れが目立たない
- 筋肉の硬直などが起こりやすい
- 画像診断では脳の萎縮が軽い

※このほかにも、脳の外傷や腫瘍、感染症などさまざまな病気が原因となって脳の障害が起こり、認知症を引き起こしています。

認知症は早期の診断と治療が大切です

⚠ 認知症は病院に行っても仕方ないと考えていませんか？
なぜ早期発見が大切なのでしょう？

1 事前に準備ができる

本人や家族が話し合って治療方針を決めたり、利用できるサービスを調べたりして「認知症に向き合う準備」を整えることができます。

2 治療で改善が期待できる

認知症の原因となる病気はさまざまですが、早期に適切な治療をはじめると、年齢相応まで改善が期待できるものがあります。

3 今の状態を維持できる

症状が悪化する前に適切な治療やサポートをすることで、今の状態を維持し、進行のスピードを遅らせることができる場合があります。