



皆さんの周りに認知症の人はいますか。国の推計では65歳以上の約3.5人に1人が、認知症やその前段階の軽度認知障害(MCI)とされています。以前より物忘れが増えたと不安を募

らせる当事者もいるでしょう。どんな症状が出たら認知症なのか、家族はどう接したらよいのか、予防したり進行を遅らせたりすることはできるのだろうか。こんな疑問を抱く人も少なくない

でしょう。

認知症への理解を深めてもらおうと、岡山市内で開かれた講演会で、専門医2人の話を耳を傾けました。

認知症 症状は 接し方は 専門医2氏 岡山で講演

「認知症の予防～今日から始めよう、予防活動」

慈恵病院認知症疾患医療センター 寺田 整司氏

認知症の危険因子のうち、45%は生活習慣を改めたり病気の治療をしたりすることにより、修正することが可能です。つまりリスクを下げることで可能です。

まずは生活習慣病がある人は治療をしましょう。糖尿病は年齢に関係なく明確な危険因子です。高血圧は中年期(45〜64歳)はリスク因子で、老年期(65歳以上)も中年期ほどではないがリスクがあります。高脂血症は中年期はリスクが明白ですが、老年期は発症の因果関係が薄いです。これらの疾患は認知症になってからも治療をすれば進行を遅らせることができます。

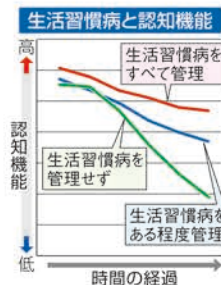
まず生活習慣病治療を



よく笑うことや食事を腹八分目に抑えることも予防の効果があります。中年期の肥満は明らかに認知症になるリスクが高くなります。逆に、高齢になるとふくろした体形の方がリスクが下がるともいわれています。

■食事療法

日本人で認知症になるリスクを下げるのに良い食べ物として、緑黄色野菜、淡色野菜、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品、海藻類などが挙げられます。ぜひ積極的に取ってください。たばこは完全にダメ。酒はかつては適量なら体に良いと言われていましたが、現在は



- 生活習慣病と認知症
- 糖尿病**
明確な危険因子
「低血糖を避けた適切な血糖管理」が重要
 - 高血圧**
(中年期)明確な危険因子
(老年期)危険因子だが、関係は複雑
 - 高いLDLコレステロール血症**
(中年期)明確な危険因子
(老年期)関係薄い

慈恵病院(岡山市南区浦安本町)が10月3日、院内で開いたメンタルヘルズ講座の講演要旨

「共に生きる、支えあう～みんなで知ろう、認知症のこと」

川崎医科大学高齢者医療センター 和田 健二氏



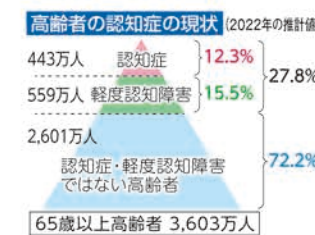
従わせずに感謝伝える

認知症の有病率は1970年代から2010年にかけて増加し、現在はピークアウトした状況です。とはいえ、年齢区分が上がるごとに有病率は高くなり、90歳以上の女性では半数以上が該当します。誰にとっても身近な病気なのです。

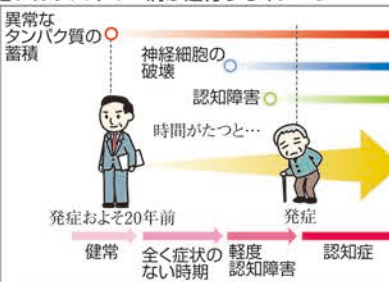
医学的には、正常に発達した認知機能が主に脳の病気によって悪くなってしまふ状態と定義されています。しかし、物忘れが出たらすぐ認知症というわけではありせん。生活に大きな影響を及ぼしていない段階は「軽度認知障害」と呼ばれ、日常生活や社会生活に支障を来すようになった段階を認知症と言います。

物忘れ、うっかりミス、置き忘れたといった記憶障害から始まり、次第に時間の感覚、時間の流れが分かっていなくなっていく。電子レンジなどの道具がうまく使えない、料理のメニューが単調になる、冷蔵庫の中がぐちゃぐちゃになるといった変化も出てきます。こうした時期は医学的には軽度につきません。

炊事、家事、余暇など生活全般



■アルツハイマー病が進行するイメージ



認知症の人は予期しない変化に直面したり、能力を超える要求をされたり、無視されたり、せかされたらと感じた時に、怒りが出ることがあります。

こうした時、家族はどのようにコミュニケーションを取ればよいのでしょうか。会話を急がないで、長い沈黙も許す。優しいまなざしを向ける。短い文章で話しかける。感謝を伝える。本人の役割を約束する。決して従わせない。としない。といったことを心がけてください。

認知症の人の家族の会岡山県支部が9月19日、岡山市内で開催した講演要旨。

に変化が見られるようになってくると中等度、着替えや入浴、食事にも変化が出てくると高度の認知症と診断します。

■人とつながる

認知症の人は予期しない変化に直面したり、能力を超える要求をされたり、無視されたり、せかされたらと感じた時に、怒りが出ることがあります。

こうした時、家族はどのようにコミュニケーションを取ればよいのでしょうか。会話を急がないで、長い沈黙も許す。優しいまなざしを向ける。短い文章で話しかける。感謝を伝える。本人の役割を約束する。決して従わせない。としない。といったことを心がけてください。

症状が進みできないことが増えたとしても、できる能力を生かし、自分らしい生活を送ることを目標にしてください。そして、支える家族自身もサポートしてもらう体制を上手に整えてください。

ごく少量にとどめるのでなければ、飲まない方がよいと考えられています。

転倒し頭に外傷を負うことも認知症のリスクになります。転倒しないためにはただ歩くだけではダメで、筋力を付けバランス感覚を養うことが重要です。そのトレーニングとして、片足立ちをしたり、座位から立ち上がるのを繰り返すことも効果があります。安全な場所で行ってください。

活動、身体活動、社会参加が有効です。知的活動の一つとして「後出しじゃんけん」があります。グーチョキパーのうち、負けるものを後出しするのがルールで、徐々にスピードを上げてください。慣れてくると、相手はグーチョキパーのうちどれか一つを出し、右手は勝つもの、左手は負けるものを同時に後出ししましょう。ペアで交代しながら脳トレを楽しみましょう。

介護予防教室、認知症予防の体操教室、認知症カフェ、ふれあいいきいきサロンなど、人々が集う場に積極的に参加し、多くの人がつながってください。人間はもともと、ペットとの触れ合いも有効です。