

# 認知症ってどんな病気？

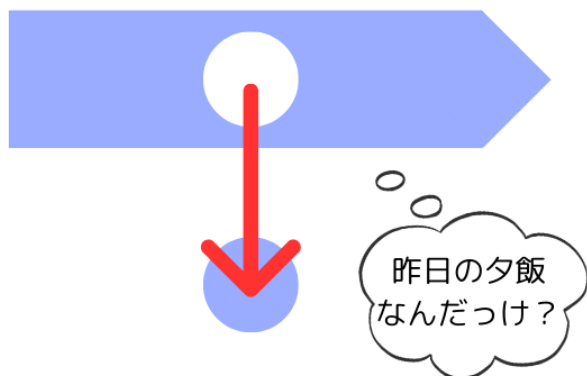
認知症は、脳にさまざまな障害が起こることによって症状があらわれる脳の病気です。代表的な症状の1つに「物忘れ」があります。

みなさんは、“さっき食べたのに、ご飯を食べたこと”そのものを忘れてしまったことはありますか？

昨日のご飯が何だったか忘れることはあるかもしれませんが、“ご飯を食べた”ということは覚えているのではないのでしょうか？しかし、認知症の人は、“ご飯を食べたこと”そのものが、記憶の帯からぬけてしまい、できごとすべてを忘れてしまうのです。

## 一般的な物忘れ

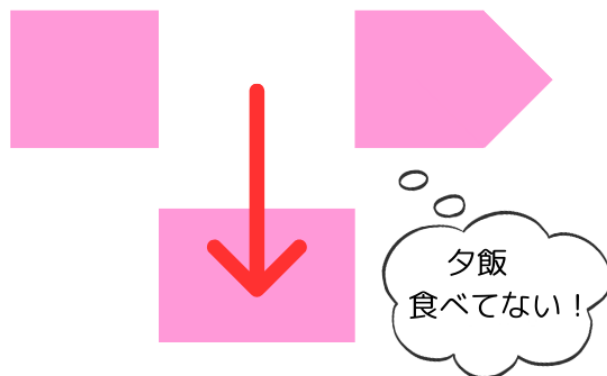
記憶の帯



- ・体験の一部を忘れる
- ・ヒントがあれば思い出せる

## 認知症による物忘れ

記憶の帯



- ・体験したできごと全てを忘れる
- ・ヒントがあっても思い出せない

## 認知症の人はどれくらいいる？

現在、日本には約443万人いるとされています。

65歳以上の人の12.3%にあたります。

2040年には、584万人になるといわれています。



## 認知症は治る？

現代の医療技術では、認知症を治すことは困難とされています。

しかし、症状が進むことを遅らせる新薬が2023年に発売されました。

# 認知症の種類

認知症には、アルツハイマー型認知症、レビー小体型認知症、脳血管性認知症などさまざまな種類があり、それぞれの認知症で症状はちがいます。主な症状は次のとおりです。

| 主な認知症           | 特徴                                                            | 症状                                                                         |
|-----------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| アルツハイマー型<br>認知症 | 脳にたまった異常なたんぱく質により、脳神経細胞が障害されることで発症します。                        | 認知症の中で最も多く、物忘れなど記憶力の低下が多くみられます。昔のことはよく覚えていますが、最近のことは忘れてしまいます。軽度から徐々に進行します。 |
| レビー小体型<br>認知症   | 脳にたまったレビー小体という特殊なたんぱく質により、脳神経細胞が障害されます。                       | 現実には見えないものが見える幻視や、手足が震えたり筋肉が固くなるといった症状が現れます。歩幅が小刻みになり、転びやすくなります。           |
| 脳血管性認知症         | 脳梗塞や脳出血等により脳の機能が部分的に失われます。できることとできないことの差がある「まだら認知」という特徴があります。 | 脳血管障害が起こるたびに段階的に進行します。脳が損傷を受けた場所により、現れる症状が異なります。主な症状は、物忘れや判断力・理解力の低下です。    |

他にも栄養不足や脱水症、入院や寝不足などで認知症状が起こることがあります。

## 認知症を予防しよう！

認知症を予防するためには、良好な生活習慣を心がけることです。発症を防ぐ効果的な方法を3つご紹介します。

### 適度な運動



運動は脳が刺激され認知機能が向上するため、認知症予防につながると多くの研究で明らかになっています。運動を習慣付けて、日頃から適度に身体を動かすことが大切です。

### 食事と水分



栄養バランスのとれた食事は生活習慣病と認知症の予防につながります。また、高齢者は脱水になりやすく、脱水は認知症状を悪化させることがあるため、意識的な水分摂取が大切です。

### 意欲的な活動



趣味、家事、クラブ活動などを楽しく行うことや、他者とコミュニケーションをとることも認知症予防に有効です。脳を刺激するほか、気持ちも豊かになり、生活の質も向上します。