



脳の健康 認知症の予備知識

高齢化が進むとともに患者数が増え続けている認知症。老化による物忘れとは違う脳の病気で、誰もがかかる可能性がある身近な病気になっています。

今回は「認知症とはどのような病気なのか」「その対策は」「家族が認知症になったら」など、認知症に関する予備知識をお届けします。

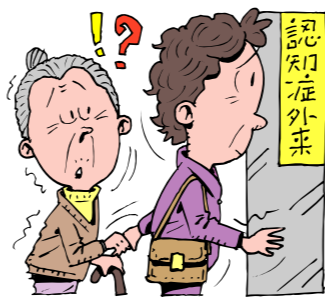


実は「認知症」は病名ではありません。原因となるいくつかの疾患から生じる症状が集まった状態を指しますが、脳が委縮していくアルツハイマー型認知症と、脳梗塞などによる神経細胞などの傷害からなる脳血管性認知症で約90%を占めます。最も多いアルツ

■認知症とは？

■アルツハイマー型の対策

アルツハイマー型認知症は、突然発症するわけではありません。脳の萎縮が少しずつ進み、ある段階で疑いようもない症状が出ます。このはっきりとした症状が出る前の段階で対策をとることで、発症を予防したり、遅らせたりすることができるといわれています。



■認知症・物忘れ対策

アルツハイマー型認知症に限らず、認知症全般や老化による記憶力低下の予防策としては次のようなことがおすすりめです。

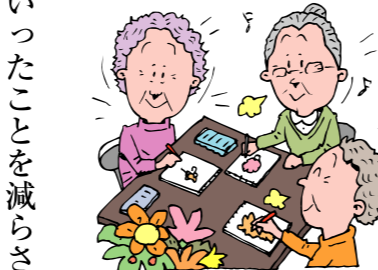


朝食を食べたこと自体を忘れることはありますが、しかし、認知症では、食べた体験そのものを忘れてしまうようになります。

然な老化現象による物忘れとは異なります。

例えば、年をとると朝食に何を食べたかを忘れてしまうといったことが多くなりますが、

趣味やサークル活動



高齢になっても続けられる趣味やサークル活動、仕事などを多く持っている方は「ボケにくい」といわれています。そうした環境をつくり、考える、体を動かす、会話すること

家計簿や日記

頭で考えて手を動かす「書く」という行為は脳を活性化させます。家計簿や日記のように毎日何かを書き続ける習慣をつけるようにしましょう。



楽しむ

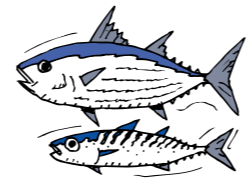
高齢になったからといって、家族が何でもしてしまおうと、脳に対する刺激が減ってしまっています。できることは自分でするようにしましょう。



ため、家族や周囲の人は認知症の人を「何もわかっていない」「何でできないの」と思ってしまうがちです。しかし、認知症の人は感情まで失っているわけではないのです。叱られれば悔しいし、褒められれば嬉しいのです。家族や周囲の人はこの点を踏まえて接する必要があります。

例えば、認知症になると、同じことを何回も聞いたり、同じものを何度も買ってしまうといった失敗が多くなりますが、そうした失敗を責めたり、間違いを正そうと説得するのはよくありません。記憶が欠落する病気なので、責めても改善するわけではありません。本人は失敗したことを忘れていて、責められることで屈辱感や不安が増し、症状を悪化させる要因にもなります。

青魚・赤身魚を食べる



脳を活性化し、認知機能を改善するといわれているEPAやDHAを多く含むサバ・イワシなどの青魚やマグロ・カツオなどの赤身魚を積極的に食べるようにしましょう。

抗酸化物質を摂る



ビタミンE、ビタミンC、βカロチンといった抗酸化物質には細胞の損傷による老化の進行を防ぐ働きがあります。ビタミンEはアボカドやナッツ類、ビタミンCは柑橘類や野菜、βカロチンはほうれん草や人参などの緑黄色野菜に多く含まれています。

■家族が認知症になったら

認知症の人は当たり前前のができなくなるため、介護の人の介護は、一人で抱え込まず、なるべく多くの人が少しずつ力を出し合うことが大切です。その一方で、介護をしていく上で中心となる人を決めましょう。医師やケアマネージャーなどと協力する際の窓口になる人で、認知症患者に一番身近で、本人から信頼されている人が中心になるとよいでしょう。

■介護のポイント

また、介護をするようになったら、さまざまな介護サービスを利用して家族の負担を減らすことも大切です。医師と相談して介護保険の申請をし、介護サービスを受けようしましょう。介護保険の申請や相談は市区町村の役所で受け付けています。

