

●担当者より

こんにちは。6月下旬に九州を豪雨が襲い、大牟田地区も水没や土砂崩れ、電車の遅れが起こり日常生活にダメージを受けました。今年に入って断水や震災、豪雨まで起こり大変な生活が続きます。被災地はもちろん九州の生活がこれから少しずつでもよくなればと思います

地域交流施設すいせんで6月23日に、作業療法士による認知症についての講演が行われました。厚生労働省によると認知症患者は2025年に700万人を突破する見込みです。これは65歳以上の5人に1人という計算になります。認知症は在宅生活を送るうえで、今回は認知症の種類や主な症状をご紹介します。



●認知症とは

認知症という病気は「いったん発達し、獲得された知的能力が脳の気質的病変により失われ日常生活に支障をきたす程度に低下した状態」と定義されています。健康な人の物忘れが自覚症状があつて、体験した事の一部を忘れるのに対して、認知症の人は体験した事の全体を忘れて、忘れたことを自覚できないといった特徴があげられます。物忘れの症状も認知症の人は進行性があります。

●認知症の種類

認知症の症状は人によって原因、発現の仕方が様々です。アルツハイマー型認知症は認知症の中で最も多い型で、記憶をつかさどる海馬と呼ばれる部分に異変が起こり、記憶力が低下し判断力も衰えます。記憶障害が発現する以前から脳に障害は起きています。脳血管性認知症は脳出血やくも膜下出血といった病気による脳の血管からの出血が原因です。細胞が壊れた場所だけ機能が低下するため、例えば計算はできなくても判断能力は健在であるといった、まだら認知症という症状がよく起こります。幻視、幻聴が多発するレビー小体型認知症、比較的若年者に起こり自制心が低下し暴力的になるピック病など多様です。

●脳の神経細胞の減少、脳の委縮、脳への老人・神経原線維変化の出現を特徴とする。はっきりした原因は不明。

アルツハイマー型認知症

●アルツハイマー型に次いで多い認知症であり、原因は脳梗塞や脳出血による脳血管障害の後遺症である。

脳血管性認知症

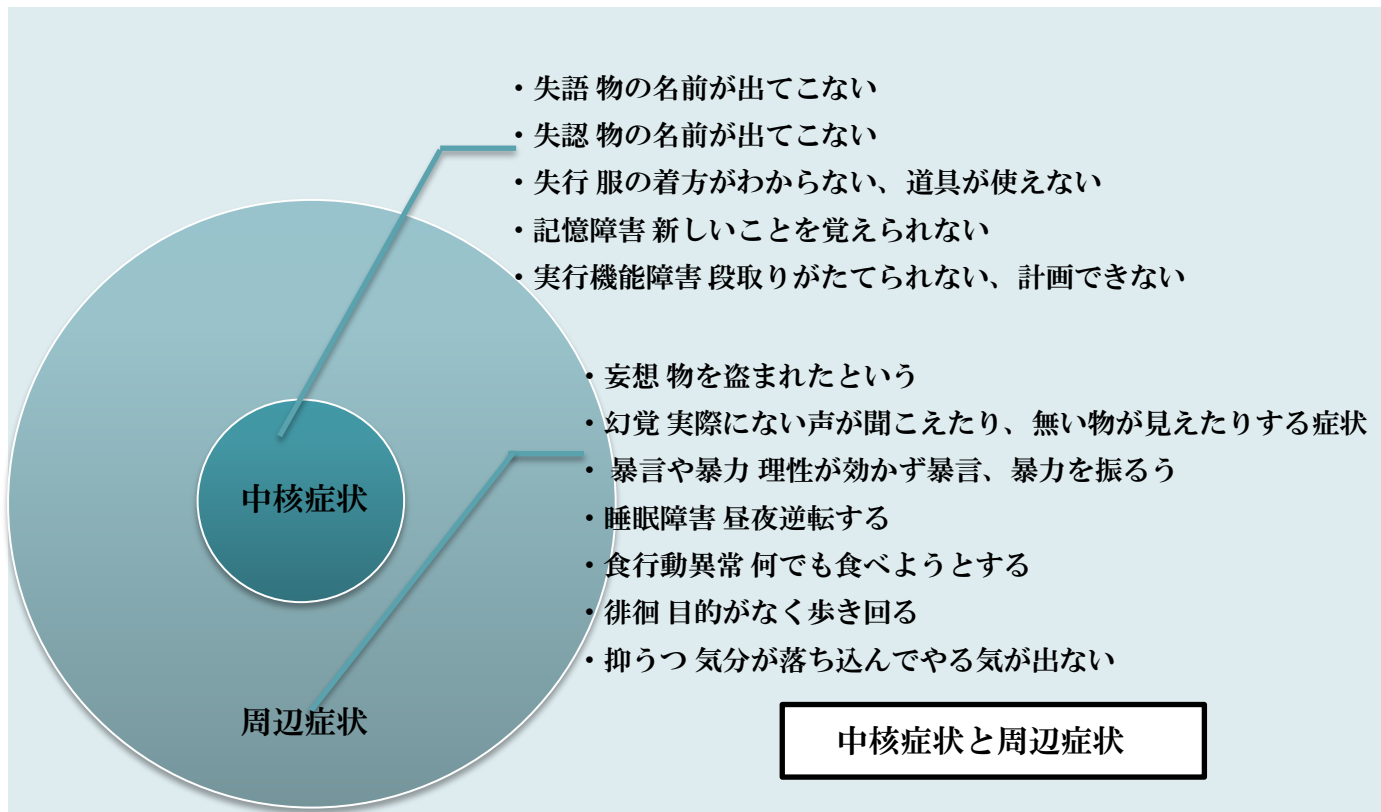
●ピック病、レビー小体型認知症、運動ニューロン疾患を伴う認知症、頭部外傷など

その他

主な認知症の種類

●中核症状と周辺症状

認知症の症状を大きく分けると、原因となる脳機能障害により直接的に引き起こされる「中核症状」と、それに続発ないし、併発する種々の精神症状、あるいは行動上の障害である「周辺症状」とに分けられます。中核症状は一般に認知症に罹った人は誰にでも見られる症状です。一方周辺症状は認知症の中核症状が発現したストレス、周囲との活計性の変化から起きる症状です。周囲の理解によって改善することも悪化することもあります。



●認知症予防

認知症につながる疾患を予防することによって、認知症の予防につながります。バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動等はアルツハイマー型認知症や脳血管性認知症の予防に強く関連しています。

- ・適切な食事 野菜や魚を多めにとるよう心がけましょう。サンマ、イワシといった青魚が含むDHAは脳の活性化によく働きアルツハイマー型認知症を予防する効果があります。
- ・適度な運動 体を動かすことで脳の神経細胞を刺激して、活性化することができます。
- ・十分な睡眠 平均睡眠時間が5時間以下になると認知症に罹るリスクが増加するといわれています。また30分以下の昼寝をすることでアルツハイマー型認知症の発症を抑えられるとの報告もあります。

●大牟田地域住民医療・介護情報共有拠点事務室 OSKER

大牟田の医療・介護施設情報を掲載しています。どなたでも好きな写真を投稿できるギャラリーを製作いたしましたのでご紹介いたします。次号は在宅生活に役立つデイサービスやデイケア、訪問看護といったサービスをご紹介します。 TEL 0944-57-2007

Web サイト <https://osker.org/>