



日頃の心がけて予防を 認知症



マスコミが「認知症」を取り上げない日は無く、挨拶のよう「もの忘れ」を話題にする人もお見受けします。最近もの忘れが気になるけれど、でも心の中では「私は違ふ」と思いたい。では、そんなあなたのもの忘れは大丈夫でしょうか。

認知症は、脳に病気が起こったことにより、徐々に認知機能(見る、聞く、話す、考えるなど)が衰えて、今までできていた生活ができなくなっていく状態を表します。

原因となる病気によって、アルツハイマー型認知症、脳血管性認知症、レビー小体型認知症、前頭側頭型認知症などがあり、それぞれ症状や治療、ケアの方法が異なります。

もの忘れは、アルツハイマー型認知症で多くみられる症状です。加齢に伴うもの忘れと違い、ある時間帯の経験がスポンと抜け落ちてしまうので「やっかいだったでしょ」と

説明しても本人は覚えていません。しかし、意欲の低下や行動の変化で周りの人がおかしいなと気付く、もの忘れが目立たない認知症も少なくありません。今までと違う、様子がおかしいと思ったときは、まず、かかりつけ医に相談しましょう。

また、「こうすれば認知症にならない」「治る」という宣伝がありますが、現時点ではこうしたら認知症にならないという予防策はありません。リスクを減らすことで認知症にかかりにくくする、認知症を進行させないことを考えましょう。体の病気はしっかり予防・治療し、一日30分は歩く、頭を使い、世の中のものなかりを失わないよう心がけましょう。体の健康づくりは認知症予防そのものです。