

認知症について

令和元年 7月 足立秀一

先日、大阪府立大学の公開講座で「**認知症**」についての話を聴いて来ました。
我々の年代になると気になる事です。
講師は、医療法人ハートフリーやすらぎの篠山志帆子さんです。
お話は、認知症についての説明と認知症の人に対する接し方についてでしたが、ここでは認知症についての内容のみを簡単に紹介させていただきます。

1. 認知症人数

癌が2人に1人と云われる中、認知症患者は、2025年には、700万人を突破し、**65歳以上の5人に1人**が認知症患者になると予測されています。

認知症の前段階の**軽度認知障害**と推測される約400万人を含めると4人に1人が、認知症あるいはその予備軍になる事になります。

2. 軽度認知障害とは？

日常生活には、殆ど支障を来さないが、下記のような様相を示す状態を云います。
このような状態が出てくれば、要注意です。

*記憶障害が主体で、本人も家族も気づくことが出来る。

*その記憶障害は同年齢の人より目立つ。

3. 認知症とは

認知機能（記憶力・判断力・理解力）が低下して、日常生活に支障を来す状態を云います。

具体的に、認知症が疑われる症状は、下記の通りです。

① 記憶障害

直前に聞いたことや遣ったことを忘れてしまう。また、同じことを何度も繰り返したり、尋ねたりする。新しいことが記憶できなくなる。

物忘れがひどくなり、

- ・最近の出来事が思い出せない。
- ・仕舞い忘れ、置き忘れが増える。
- ・外出時に持ち物を何度も確かめる。

尚、「**加齢による物忘れ**」と「**認知症による物忘れ**」は、次の違いがあります。

***加齢による物忘れ**：体験の一部のみを忘れるが、他の記憶から物忘れした分を思い出すことが出来るので日常生活には支障がない。

例) 食べた事は覚えているが、何を食べたかまで思い出せない。

***認知症の物忘れ**：体験全体を忘れていたため思い出すことが困難であり、日常生活に支障を来す。 例) 食べたこと自体を忘れてしまう。

② 判断力・理解力が衰える。

- ・料理・片づけ・計算・運転ミスが多くなる。
- ・話のつじつまが合わない。
- ・TV番組の内容が理解出来なくなる。

③ 見当識障害

日時や場所、人との関係など自分の現在の状況が分からなくなる。

- ・時間が分からない。
- ・約束の日時や場所を間違えるようになる。
- ・慣れた道なのに迷うことがある。

④ 実行機能障害

家事などの作業が手順にのっとなって出来なくなったり、計画的に行動することが出来なくなる。

⑤ 人柄が変わる。

- ・些細なことで怒りっぽくなる。
- ・自分の失敗を人のせいにするようになる。

⑥ 意欲がなくなる。

- ・身だしなみを構わなくなる。
- ・趣味や好きなTV番組に興味を示さなくなる。

4. もしかして認知症かと思ったら

上述の3項の症状に心当たりが出て来た場合は、

① 早めに医療機関を受診する。

掛かり付け医に相談し、専門医療機関を紹介してもらう。

② 受診に抵抗がある場合は、市町村の担当部署に相談する。

・物忘れ相談 ・地域包括支援センター ・保健所 ・高齢福祉課
相談の結果、必要なら専門医療機関を紹介されます。

以上、認知症について説明して来ましたが、認知症を自覚しないまま、特に、車の運転

をされる事は、非常な危険をはらんでいます。 免許をお持ちの方は、下記の項目を一度チェックして見て下さい。

ちなみに私は、まだ、大丈夫でした。

<チェックリスト例>

- ◇車のキーや免許証などを探し回ることがある。
- ◇今まで出来ていたカーステレオやカーナビの操作が出来なくなった。
- ◇道路標識の意味が思い出せないことがある。
- ◇スーパーなどの駐車場で自分の車を停めた位置が分からなくなることがある。
- ◇何度も行っている場所への道順が直ぐに思い出せないことがある。
- ◇運転している途中で行先を忘れてしまったことがある。
- ◇よく通る道なのに曲がる場所を間違えることがある。
- ◇車で出掛けたのに他の交通手段で帰って来たことがある。

最後に**認知症が増えて来ている背景**を説明しておきます。

- ・食生活の欧米化
- ・自動車の普及による運動量の減少
- ・核家族化による対話の喪失
- ・社会的な交流の減少

認知症予防のため、これらの背景を理解して皆様の日常生活を見直して頂ければ幸いです。

以 上