

# ～認知症について理解しましょう～

高田厚生病院

認知症ケア専門士（看護師）

長峯 由美子

## 1) 認知症は身近な脳の病気です！

＊現在、日本人の65歳以上の認知症患者数は2020年に約602万人、2025年には約675万人（有病率18.5%）と5.4人に1人程度が認知症になると予測されています。

「認知症」は、いったん正常に発達した知能（脳）に何らかの原因で記憶・判断力などの障害が起き、日常生活がうまく行えなくなる病気です。

## 2) 認知症の種類には・・・

- ＊ アルツハイマー病 → 脳が特有の変化を伴って縮む病気で、記憶力・判断力・理解・思考力まで低下してしまいます。
- ＊ 脳血管性認知症 → 脳の血管に障害が起こることが原因です。進行が早く事前の予防が大切です。
- ＊ その他の認知症 → 甲状腺疾患や水頭症、うつ病、脳腫瘍等の病気で起こるもので、病気を治療すれば認知症も改善される場合もあります。

## 3) 認知症と単なるもの忘れのちがい（区別がつかないときは、受診をおすすめします）

### 認知症のもの忘れ

- ・ 体験のすべてを忘れる
- ・ もの忘れの自覚がない
- ・ 性格に変化がある
- ・ 自分のいる場所や時間が分からない

### 単なるもの忘れ

- ・ 体験の一部を忘れる
- ・ もの忘れの自覚がある
- ・ 性格の変化はない
- ・ 自分のいる場所や時間が分かる

## 4) お気づきですか？ ちょっとした変化 ～認知症を知らせる信号～

- ・ 同じ事を何回もやったり聞いたりする
- ・ 蛇口やガス栓の閉め忘れが目立つ
- ・ 時間や場所の感覚が不確かになった
- ・ 財布やお金を盗まれたと言うようになった
- ・ ささいなことで怒りっぽくなった
- ・ 置き忘れやしまい忘れが目立つ
- ・ 以前あった興味や関心がなくなった
- ・ 物の名前が出てこなくなった
- ・ だらしなくなった
- ・ これまでの日課をしなくなった

## 5) 認知症予防を予防するには・・・

- ＊ 脳を使う趣味を持つ
- ＊ 人と接する機会を増やす
- ＊ 適度な運動をする
- ＊ 魚や野菜をとりバランスの良い食事を取る
- ＊ 生活習慣病の予防及び治療

**認知症は早期発見・早期診断・早期治療が大切です！**

～おかしいなと気付いたらかかりつけ医や専門医、  
行政の相談窓口にご相談しましょう～

