



「もしも、親や身近な人、あるいは自分自身が認知症になったらどうしよう…」そんな不安を抱いたことはありませんか。そもそも、認知症とは？ 症状が出たらどうすればいい？ 家族や周囲は、本人とどう接したらいいの？ 困ったときに気軽に聞ける相談先は？ 今回はこうした疑問への答えをご紹介します。

●「認知症」ってどんな病気？

「認知症」とは、さまざまな脳の病気により、脳の神経細胞の働きが徐々に低下し、認知機能（記憶、判断力など）が低下して、社会生活に支障をきたした状態をいいます。

日本では高齢化の進展とともに、認知症の人も増加しています。65歳以上の高齢者では、2012年度の時点で7人に1人程度とされています。そして、2025年には5人に1人、20%が認知症になるという推計もあり、今後も認知症の人は増え続けると予想されています（厚生労働省によるデータ）。

年をとればだれでも、思い出したいことがすぐに思い出せなかったり、新しいことを覚えるのが困難になったりしますが、「認知症」は、このような「加齢によるもの忘れ」とは違います。

例を挙げると、体験したことの一部（朝食のメニューなど）を忘れるのは「加齢によるもの忘れ」で、すべて（朝食を食べたこと自体）を忘れるのが「認知症によるもの忘れ」です。

・認知症の代表的なものは次のとおりです。

1. アルツハイマー型認知症

認知症の原因としては最も多いといわれており、長い年月をかけて脳に、アミロイドベータ、リン酸化タウというタンパク質がたまり認知症をきたすと考えられています。

記憶障害（もの忘れ）から始まることが多いですが、失語（音として聞こえていても話がわかりにくい、物の名前がわからないなど）や、失認（視力は問題ないのに、目で見えた情報を形として把握し難い）、失行（手足の動きは問題ないのに、今までできていた動作を行えない）などが目立つこともあります。

2. 血管性認知症

脳梗塞や脳出血といった脳血管障害によって、一部の神経細胞に栄養や酸素が行き渡らなくなり認知症をきたすものをいいます。

脳血管障害を起こした場所により症状は異なりますが、まひなどの体の症状を伴うことが少なくありません。

3. レビー小体型認知症

脳にアルファシヌクレインというタンパク質がたまり、認知症をきたすと考えられています。記憶障害などの認知機能障害が変動しやすいことのほか、ありありとした幻視（実際にはないものが見える）や転びやすい、歩きにくいなどのパーキンソン症状、睡眠中に夢をみて叫んだりするなどの症状を伴うことがあります。どの症状が先に出てくるかはそれぞれです。

4. 前頭側頭型認知症

脳の前頭葉と側頭葉が病気の中心として進行していき、同じ行動パターンを繰り返したり、周囲の刺激に反応してしまうなどの行動の変化が目立つ「行動障害型」と言葉の障害が目立つ「言語障害型」があります。

●認知症の予防

認知症の多くを占めるアルツハイマー型認知症や血管性認知症は、生活習慣病（高血圧、糖尿病、脂質異常症など）との関連があるとされています。

例えば、野菜や魚が豊富なバランスの良い食事を心掛けたり、定期的な運動習慣を身に付けたりと、普段からの生活管理が認知症のリスクを下げると考えられています。

また、

- ・ 絵画、陶芸、囲碁、将棋、楽器演奏や俳句、短歌など創作・知的活動の習慣を持つ
- ・ 料理教室に参加する
- ・ 友人と会話を楽しむなど、人との交流を持つ
- ・ シルバー人材センターに登録するなど、今までの仕事や特技を活かして社会貢献を行う

といったことも認知症の発症・進行を遅らせることができると言われています。

●認知症かな？と思ったら？

認知症の早期診断・早期治療につなげるために、自分自身や家族・同僚、友人など周りの人について「もしかして認知症では」と思われる症状に気づいたら、一人で悩まず専門家などに相談しましょう。

認知症になる可能性は誰にでもあります。

そして、認知症を患った方々の心情も様々で、とくに注意したいのは「認知症の本人は自覚がない」という間違った考えです。

最初に症状に気づき、誰より一番不安になって苦しむのは本人なのです。認知症の人は理解力が落ちているものの、感情面はとても繊細です。あたたかく見守り適切な援助を受ければ、自分でやれることも増えていきます。認知症という病気を理解して、さりげなく自然で優しいサポートを心がけましょう。

■主な相談先

◇かかりつけの医師

◇医療機関の「もの忘れ外来」

（下記のウェブサイトから検索できます。）

https://www.alzheimer.or.jp/?page_id=2825

◇認知症に関する相談窓口

（下記のウェブサイトから検索できます。）

介護事業所・生活関連情報検索「介護サービス情報公表システム」

<https://www.kaigokensaku.mhlw.go.jp/>

◇認知症の電話相談（公益社団法人 認知症の人と家族の会）

電話番号 0120-294-456

受付時間：午前10時から午後3時

（月曜日から金曜日 ※祝日除く）

※携帯電話・PHSの場合は050-5358-6578（通話有料）