

認知症の予防と日常生活



聖路加国際病院 / 内科顧問
ヘルスクラブ ジ・イースト顧問
林田 憲明

経済成長や科学技術の高度化に伴い、私たちの生活は大変便利で暮らしやすくなりました。そうした日常生活の向上と医療の進歩によって今では超高齢化社会を迎えています。

しかし、命を長らえることができても老化は避けられません。体が思うように動かなくなったり、視力や聴力の低下などの症状は病気ではなく体の衰えです。脳細胞の衰えは、物忘れや認知症として表れてきます。加齢による“物忘れ”は多くの人に起こるものなので仕方ありません。

特徴としては、

- ① 人名などの単語が出てこない
- ② 体験した一部を忘れてしまう
- ③ 考え続けていると思いだすことがある
- ④ 忘れやすいことを自覚している

などの特徴があります。



一方、“認知症“は、

- ① 少し前のことでも忘れてしまう
- ② 体験したことすべてを忘れてしまう
- ③ そのことを再び思い出すことはない
- ④ 自覚がなく進行しやすい

などの症状が一般的です。



さらに認知症には”忘れる“ことだけでなく、

- ① 理解力や判断力が低下する
- ② 段取りを立てられない
- ③ 感情が不安定になる

などの状態を伴うことがあります。



認知症の原因は、アルツハイマー型ではアミロイドβというたんぱく質が脳細胞に蓄積されることで発症します。脳梗塞・脳出血などによる脳細胞損傷により起こることも知られています。認知症を完治する治療法はまだなく、規則正しく健康的で楽しい時間を持つことが間接的な予防法となります。また診断のためには、自立した日常生活がまだ可能な段階で、ご本人の尊厳を傷つけることなく、専門医を受診することが初めの第一歩となります。その際、認知症の方はご自分を取り繕うために穏やかにふるまう傾向がありますので注意が必要です。治療の基本は、「独りぼっちにしておかない」ことです。話しかけたり、一緒に夕飯の支度をして楽しんだり、散歩に出かけたり、日記を書いたり、楽器を演奏したり、地域の催し物に出かけたり、受け身になるのを防ぐことが有効です。ご本人が「自分は認知症患者としてではなく、健全な家族の一員として扱われている」という確信を持てることが、心身の一般状態をよくすることにつながります。