

健康豆知識 ～認知症①～



高齢化社会になり、認知症を患う人数も多くなりました。自分自身の為、家族の為にも、認知症を予防していきましょう

認知症とは、いったん発達した知的(認知)機能が、脳や身体の病気によって普段の社会生活や職業生活に支障をきたすまで低下した状態を言います。以前は「痴呆」と呼ばれていましたが、2004年に厚生労働省により「認知症」という名前に統一されました。



《認知機能とは…》

「物事や自分の置かれている状況を確認する」「言葉を自由に操る」「計算する・学習する・記憶する」「問題解決のために深く考える」等、日常生活を過ごすために欠かせない脳の働きの事を「認知機能」といいます。認知機能は加齢とともに衰えていく機能ではありますが、認知症と加齢により物忘れでは違いがはっきりと分かります。

	加齢による物忘れ	認知症による物忘れ
体験したこと	一部を忘れる (例)ごはんのメニュー	すべてを忘れている (例)ごはんを食べたこと自体
物忘れの自覚	ある	ない
探し物に対して	(自分で)努力して見つけようとする	誰かが盗った等、他人のせいにするところがある
生活への支障	ない	ある
症状の進行	極めて徐々にしか進行しない	進行する



《やってみよう！ 認知症予測テスト》

下のテストは、認知症のごく初期、認知症の始まり、あるいは認知症に発展する可能性のある状態を、簡単に予測できるよう考案されてものです。下記のような症状がないのか、チェックしてみましょう。

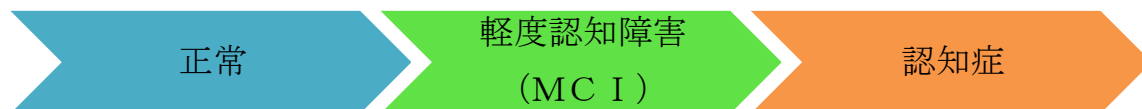
【採点方法】 ほとんどない:0点 時々ある:1点 頻繁にある:2点

質問項目	点数	質問項目	点数
①同じ話を無意識に繰り返す		⑥器具の説明書を読むのを面倒がる	
②知っている人の名前が思い出せない		⑦理由もないのに気がふさぐ	
③物のしまい場所を忘れる		⑧身だしなみに無関心である	
④漢字を忘れる		⑨外出をおっくうがる	
⑤今しようとしていることを忘れる		⑩物が見当たらないことを他人のせいにする	

評価:0~8点=正常 9~13点=要注意 14~20点=専門医等で相談を!

※参考資料:大友式認知症予測テスト(認知症予防財団より抜粋)

《突然認知症にはならない!》



健常者と認知症の中間の段階を「軽度認知障害(MCI)」といいます。

認知機能(記憶・決定・理由づけ・実行など)のうちの1つの機能に問題が生じてはいますが、日常生活には支障がない状態のことです。

軽度認知障害(MCI)の段階で早期発見や適切な治療・改善を行えば、**知的に正常判断**をされる場合は14~44%と高い数値が報告されています。

⇒軽度認知障害(MCI)の段階で早期発見をすることが非常に大切!!

次回、MCIについて詳しくご案内します!

