



# 健康豆知識 ～認知症⑪～

## 早期発見で改善することができる認知症

皆さんは認知症についてどのようなことをご存知でしょうか？治らないイメージがあるかと思いますが、実は改善する認知症もあるのです！そのためには予防も大事ですが見つけることも同じくらい大事になってきます。今回はそんな認知症についてお話いたします。

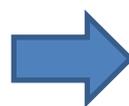
### <日本の現状>

今現在、日本では高齢化が進むにつれて認知症患者数も増加傾向にあります。平成 29 年度高齢者白書の推計によると 2025 年には 5 人に 1 人、20%が認知症になるという推計がされています。また世界と比べてみますと日本は高齢化率 1 位、認知症有病率は先進国 35 か国中 1 位となりました。高齢化社会となり平均寿命が伸びるにあたって認知症を発症する人の割合は増えているようです。

### <改善が見込める認知症とは？> 参考資料：医療法人社団和風会 脳耕テキスト

認知症の症状があっても元の病気を治すことで改善することもあります。

- ・慢性硬膜下血種
- ・脳腫瘍（髄膜炎・神経鞘腫・下垂体腺腫）
- ・正常圧水頭症



外科的手術で  
根治可能

### <特発性正常圧水頭症：INPH> 参考資料：医療法人社団和風会 脳耕テキスト



認知症

78～98%



歩行障害

94～100%



尿失禁

76～83%

原因が特定できないにも関わらず脳室の拡大が認められ**認知症・歩行障害・尿失禁**の症状が進行する病気です。

### <まとめ>

最後に今から出来る認知症になりにくい食べ物を紹介したいと思います。野菜や果物、魚などに入っている DHA・EPA などが良いとされています。また赤ワイン（ポリフェノール）なども飲むといいでしょう。認知症になりにくくするためには生活習慣や周りを取りまく環境が大事になってきます。今すぐできることなので皆さんもぜひ実践してみてくださいね！