



いきいき元気!!

# 痴呆ほうを 予防しましょう!

痴呆ほうについて、正しい知識をもっていますか? 「年のせいだから仕方がない」「自分が痴呆ほうになるわけがない」……そんな思いこみをしていませんか? 高齢者とそのご家族にとって痴呆ほうは寝たきりと並ぶ深刻な問題です。予防を心がけた生活を送ることはもちろん、初期に気づいて適切に対処すれば重症化を防げます。痴呆ほうについて正しく理解し、いつまでも元気に過ごしましょう。

## ●痴呆ほうとは…どんな病気?



何らかの原因によって脳の機能が低下し、慢性的に記憶が抜け落ちたり、徘徊や幻覚などの症状があらわれたりして、日常生活を送るのが困難な状態になることです。

### 単なるもの忘れ

- 体験の一部を忘れる
- 失見当なし



- 自覚している

- 生活に支障はない



### 痴呆ほうのもの忘れ

- 全体を忘れる
- 失見当あり



- 自覚していない

- 幼覚・徘徊・妄想など



## ●痴呆ほうはどうしておこるの?

大きく分けると、脳の動脈硬化などの脳血管障害によっておこる「脳血管性痴呆ほう」と脳の神経細胞が変性と脱落をきたしておこる「アルツハイマー型老年痴呆ほう」の2つがあります。

### 脳血管性痴呆ほう

《原因》脳の動脈硬化によっておこる、脳梗塞や脳出血

《特徴》脳梗塞や脳出血の発作をきっかけに発症することが多い。知能に障害があっても、記憶や判断力はある程度保たれるといった、まだら痴呆ほうがみられる。

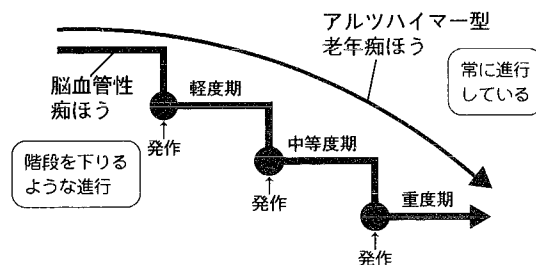
### アルツハイマー型老年痴呆ほう

《原因》原因不明でおこる脳の全般的な萎縮

《特徴》脳の変性が少しずつ進み、周囲が気づいた時には、かなり進行していることが多い。全般的な痴呆ほうの症状があり、重症化しやすい。

## ●痴呆ほうの進み方の違い

脳血管性痴呆ほうもアルツハイマー型老年痴呆ほうも、似たような経過をたどりますが、進み方には違いがあります。



## ●どんな症状なの?

痴呆ほうにはいろいろな症状があり、また個人差が大きいものですが、一般的には次のような症状があらわれます。

### 記憶の障害

過去のことは覚えていても、最近体験したことをそっくり忘れてしまう

### 思考力の障害

筋道をたててものを考えたり判断したりできなくなる

### 見当識障害

時間・日付・場所・人の顔などがわからなくなる

### 計算力の障害

計算、特に引き算ができなくなる

### 被害妄想

「お金をとられた」などの妄想にとられる

### 問題行動

怒りっぽくなったり、徘徊や失禁、不眠などの問題行動があらわれる

## ●痴呆ほうのサインを見逃さないで!

痴呆ほうは、ある程度症状が進んでくると周りが気づきますが、初期には家族も気づかないことが少なくありません。

「あれっ?どこか変だな?」と思う早期に、痴呆ほうのサインを発見すれば症状を軽くしたり進行を遅らせることが可能です。

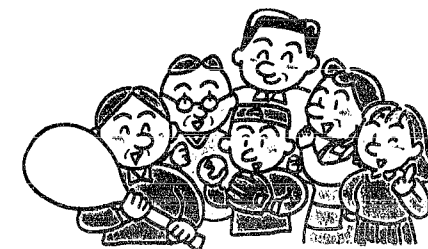
「まさか」と思っているうちに進行してしまいますので、「変だな?」「もしかしたら?」と思ったら早めに医療機関に相談しましょう。また、ちょっと話を聞いてほしい……どうしていいかわからない……という場合は、**役場 保健福祉課 高齢福祉係**または最寄りの**在宅介護支援センター**にご相談ください。

### ★うつ病★

もの忘れや計算違い、反応が鈍いなど痴呆ほう症状と似ているため、痴呆ほうと間違えやすい病気に「うつ病」があります。老年期のうつ病ならば、治療によって症状が改善します。

## ぼけ予防10か条

- ① 高血圧などの生活習慣病を予防しましょう
- ② 低塩分・低脂肪のバランスのよい食事を心がけましょう
- ③ 節酒・禁煙を心がけましょう
- ④ 適度な運動を習慣化しましょう
- ⑤ 転倒しないように注意しましょう
- ⑥ 幅広い興味と好奇心をもちましょう
- ⑦ 考えをまとめて表現する習慣をつけましょう
- ⑧ こまやかな気配りをしたよい付き合いをしましょう
- ⑨ くよくよしないで明るい気分で生活しましょう
- ⑩ いつも若々しくおしゃれ心を忘れないようにしましょう



### お問い合わせ

役場 保健福祉課 高齢福祉係  
(小須戸町在宅介護支援センター)  
電話 38-3111 (内線133)

※ 保健師がご相談に応じます