

～認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目指して～

4月発行の第1号は「認知症のキホン」、5月発行の第2号は「認知症ってどんな病気？」をお伝えしました。今回は「認知症の症状」についてご紹介します。



認知症ってどんな症状がでるの？



認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が縮んだり働きが悪くなるため、さまざまな障害が起こり、生活する上で支障が出ている状態を指します。

発生する症状としては、中核症状と行動・心理症状の2つがあります。

◆中核症状について

中核症状とは、脳の細胞が壊れ、その脳細胞が担っていた役割が失われることによって直接起こる症状のことで、次の4つの障害があります。

中核症状の区分	主な症状
もの忘れ(記憶障害)	・数分前・数時間前の出来事をすぐ忘れる。 ・同じことを何度も言う・聞く。
時間・場所が分からなくなる (見当識障害)	・日付や曜日が分からなくなる。 ・慣れた道で迷うことがある。
理解力・判断力の低下	・テレビ番組の内容が理解できなくなる。 ・運転などのミスが多くなる。
身の回りのことができなくなる (実行機能障害)	・仕事や家事・趣味の段取りが悪くなる。 ・掃除や洗濯がきちんとできなくなる。



◆行動・心理症状について

行動・心理症状は、中核症状によって引き起こされるものです。症状はとても多彩で、認知症の原因となった疾患や本人の性格、周囲の環境、人間関係などによって変わってきます。

自分のものを誰かに盗まれたと疑ったり、目的を持って外出しても途中で忘れてしまい帰れなくなる、などが起こります。

◆認知症の症状

(中核症状と行動・心理症状)



脳の細胞が縮んだり、働きが悪くなる

中核症状

もの忘れ
理解力・判断力の低下

時間・場所が分からなくなる
身の回りのことができなくなる

性格・素質

環境・人間関係

行動・心理症状

不安・焦燥
徘徊

うつ状態
幻覚・妄想

参照：厚生労働省

もしかしたら自分は認知症かもしれないと思っても、不安で言えないことがあります。また家族だからこそ、戸惑い、否定したい気持ちになることもあります。大切なのは本人や家族だけで抱え込まないことです。かかりつけ医や地域包括支援センターにご相談ください。

【相談窓口】 伯耆地域包括支援センター (☎0859-68-4632)

次回、7月発行の第4号では『認知症の予防方法』についてお伝えします！！

ためして 脳トレ！

(問題) 組み合わせて漢字一文字を完成させましょう。
* 答えはこの紙面の最後にあります。

- | | |
|-----------|---------|
| ① 耳 王 口 | ② 心 目 木 |
| ③ 十 月 十 日 | ④ 日 王 土 |
| ⑤ 心 言 刃 | ⑥ 王 亡 月 |
| ⑦ 牛 角 刀 | ⑧ 五 言 口 |
| ⑨ 日 土 寸 | ⑩ 口 各 止 |

いつでも 脳トレ！

(日常取り組める脳トレを紹介します)

食事をする前に前日に食べたメニューを思い出してみましょう。
使われていた食材を思い出したり、書き出したりして記憶力のトレーニング(^^)／

器 ⑩ 鞆 ⑥ 罍 ⑧ 罍 ⑦ 罍 ⑨
罍 ⑤ 罍 ⑦ 罍 ⑤ 罍 ⑦ 罍 ①
(各器) i 1 罍 2 7 罍 罍

発行
伯耆町健康対策課生活相談室 (☎0859-68-5535)
伯耆地域包括支援センター (☎0859-68-4632)