

～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～



「認知症」ってどんな病気？



記憶や判断力の障害により、生活に支障をきたす状態

脳は、私たちのほとんどあらゆる活動をコントロールしている司令塔です。それがうまく働かなければ、精神活動も身体活動もスムーズに運ばなくなります。

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったためにさまざまな障害が起こり、生活するうえで支障が出ている状態（およそ6ヵ月以上継続）を指します。



健康な脳

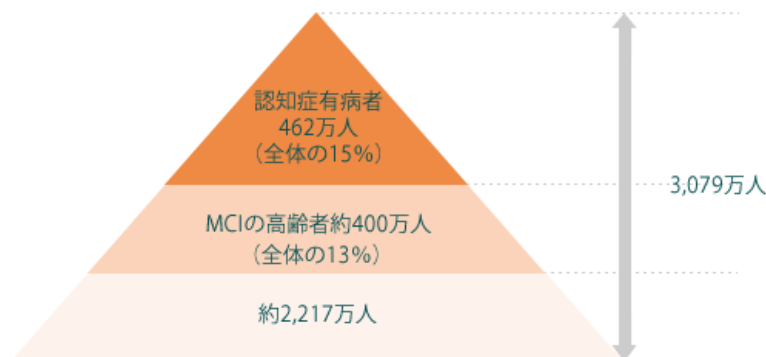


脳の細胞がびまん性に死んで
脳が萎縮する（アルツハイ
マー病などの変性疾患）



血管が詰まって一部の
細胞が死ぬ（脳血管性
認知症）

65歳以上の高齢者における認知症の現状
（平成24年時点の推計値）



資料：厚生労働省

日本では高齢化の進展とともに、認知症の人数も増加しています。

65歳以上の高齢者では平成24年度の時点で、7人に1人程度とされています。なお、認知症の前段階と考えられている軽度認知障害MCI（※1）の人も加えると4人に1人の割合となりますが、MCIの方がすべて認知症になるわけではありません。

また、年齢を重ねるほど発症する可能性が高まり、今後も認知症の人は増え続けると予想されています。

※1 軽度認知障害（MCI=Mild Cognitive Impairment）

正常と認知症の間ともいえる状態のことですが、日常生活への影響はほとんどなく、認知症とは診断できません。MCIの人のうち年間で10～15%が認知症に移行するとされています。

認知症の疾患として、代表的なものは次のとおりです。いくつかの認知症の原因として、異常なタンパク質が脳に溜まることや、脳の神経細胞が死ぬことにより発症することが報告されています。

代表的な認知症

種 類	症 状
アルツハイマー型認知症	認知症の中で最も多い。記憶障害（もの忘れ）から始まる場合が多く、他の主な症状としては、段取りが立てられない、気候に合った服が選べない、薬の管理ができないなど。
脳血管性認知症	脳梗塞や脳出血、脳動脈硬化などによって、一部の神経細胞に栄養や酸素が行き渡らなくなり、神経細胞が死んだり神経のネットワークが壊れたりする。記憶障害や言語障害などが現れやすく、アルツハイマー型と比べて早いうちから歩行障害も出やすい。
レビー小体型認知症	幻視や筋肉のこわばり（パーキンソン症状）などを伴う。
前頭側頭型認知症	会話中に突然立ち去る、万引きをする、同じ行為を繰り返すなど性格変化と社交性の欠如が現れやすい。

遺伝によるケースは稀であり、さらに働き盛りの世代でも発症するおそれもあることから、認知症は誰にでも起こりうる病気と言えます。

ためして 脳トレ！

（問題） ひらがなで書かれた計算を暗算して
答えをだしましょう。
＊答えはこの紙面の最後にあります。

- ① にたすなな =
- ② ごたすさんたすいち =
- ③ はちひくよんたすろく =
- ④ さんたすきゅうたすご =
- ⑤ じゅうひくさんたすはち =
- ⑥ はちたすさんひくななたすご =
- ⑦ さんかけるきゅうたすろく =
- ⑧ にかけるはちたすごひくなな =
- ⑨ いちたすななたすよんたすきゅう =
- ⑩ よんたすさんひくにたすはち =

いつでも 脳トレ！ （日常で取り組める脳トレを紹介します。）
利き手じゃない方の手でお箸やスプーンを使ってみよう。
使い慣れていない手を使うことで脳が活性化されます。イライラしない程度にチャレンジ(^^)／

ためして 脳トレ！（答え）

① 11 ② 12 ③ 13 ④ 14 ⑤ 15 ⑥ 16 ⑦ 17 ⑧ 18 ⑨ 19 ⑩ 20

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