

認知症について

くつなクリニック

朽名 靖 先生

このごろ「もの忘れがひどくなってきた」と悩んでいる人はいませんか？「人の名前が思い出せない」「大事な用事を伝え忘れた」など、このようなことが続くと「認知症になってしまった」と心配になります。何かのきっかけでふと思い出したり、忘れっぽくなったことを自覚していれば大丈夫です。加齢によるものです。「30分前のことを思い出せますか？」思い出せたら大丈夫です。加齢による物忘れと、認知症による物忘れとの違いは何でしょうか。それは物忘れの自覚があるかないかです。認知症の人は物忘れの自覚がありません。自分で片付けたことを忘れてしまって他人が盗んだと怒り出すことがよくあります。説得しても自分は忘れていないと強く主張します。認知症の人によくある「物取られ妄想」です。

認知症と言っても多くの種類があり、50%はアルツハイマー型、20%が脳血管性、20%がレビー小体型と言われています。アルツハイマー型は認知症の代名詞と言われるほど有名ですが、レビー小体型はあまり知られていません。それぞれ、症状が異なり、特に、レビー小体型は幻覚の症状が現れることが多いため、介護に難渋することがよく見られます。

ではどのように予防すればよいでしょう。脳の老化は20歳過ぎに始まり、神経細胞がどんどん減っていきます。脳の刺激の少ない生活を送っているとさらに減っていきます。最近の研究によれば、本人の努力しただけで増える可能性があることも分かってきました。

1. 食生活に気を付けましょう(青魚や緑黄色野菜・果物中心の食生活、塩分・脂肪を控えて腹八分で食べ過ぎないこと)。
2. 運動をしましょう(1日30分の散歩などの有酸素運動をする)。
3. 頭を使いましょう(新聞や本などを声に出して読む、暗算をする、日記を付ける)。
4. 趣味や笑いのある生活をし、ストレスを発散しましょう。
5. 糖尿病・高血圧の人は血糖値、血圧をコントロールしましょう。