

認知症のキホン

「もしも、親や身近な人、あるいは自分自身が認知症になってしまったらどうしよう」そんな不安を抱いたことはありませんか。そもそも認知症とは？症状が出たらどうすればいい？家族や周囲は本人とどう接したらいい？困ったときに気軽に聞ける相談先は？そのような率直な疑問にお答えします。（出典：厚生労働省ホームページ、政府広報オンライン）



認知症って何？

記憶や判断力の障害により、生活に支障をきたす状態

認知症とは、老いにとまなう病気の一つです。いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなることによって、記憶や判断力の障害などが起こり、社会生活や対人関係に支障が出ている状態（およそ6カ月以上継続）をいいます。

国内では高齢化の進展とともに認知症の人数も増加しており、65歳以上の高齢者では7人に1人程度とされています。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。

「加齢によるもの忘れ」と「認知症」の違い（一例）

年をとれば誰でも、思い出したいことがすぐに思い出せなかったり、新しいことを覚えるのが困難になったりしますが、認知症は、このような「加齢によるもの忘れ」とは違います。

例えば、体験したこと自体を忘れてしまったり、もの忘れの自覚がなかったりする場合は、認知症の可能性ががあります。

	加齢によるもの忘れ	認知症
体験したこと	一部を忘れる 例)朝ごはんのメニュー	すべてを忘れている 例)朝ごはんを食べたこと自体
もの忘れの自覚	ある	ない
探し物に対して	努力して見つけようとする	誰かが盗ったなどと、他人のせいにする可能性がある
日常生活への支障	ない	ある
症状の進行	極めて徐々にしか進行しない	進行する

また、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。

アルツハイマー型認知症 最も多いパターン。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。