

なお、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。

## どんな症状が出るの？

周囲の現実を正しく認識できなくなります

認知症には、「中核症状」と「行動・心理症状」の二つの症状があります。

### ●中核症状

脳の神経細胞が死んでいくことによって直接発生する次のような症状で、周囲で起こっている現実を正しく認識できなくなります。

- (1) **記憶障害** 新しいことを記憶できず、ついさっき聞いたことさえ思い出せなくなります。さらに病気が進行すれば、以前覚えていたはずの記憶も失われていきます。
- (2) **見当識障害** まず、時間や季節感の感覚が薄れ、その後に迷子になったり遠くに歩いて行こうとしたりするようになります。さらに病気が進行すると、自分の年齢や家族などの生死に関する記憶がなくなります。
- (3) **理解・判断力の障害** 思考スピードが低下して、二つ以上のことが重なると話している相手が誰かわからなくなるなど考え分けることができなくなるほか、些細な変化やいつもと違うできごとで混乱をきたすなどの症状が起こりやすくなります。例えば、節約を心がけながら、必要のない高額商品を購入したり、自動販売機や銀行ATMなどの前でまごついたりしてしまうようになります。
- (4) **実行機能障害** 買い物で同じものを購入してしまう、料理を並行して進められないなど、自分で計画を立てられない・予想外の変化にも柔軟に対応できないなど、物事をスムーズに進められなくなります。
- (5) **感情表現の変化** その場の状況がうまく認識できなくなるため、周りの人が予想しない、思いがけない感情の反応を示すようになります。

### ●行動・心理症状

本人がもともと持っている性格や環境、人間関係などさまざまな要因がからみ合って起こる、うつ状態や妄想といった心理面・行動面の症状です。

<症状例>

- ・(能力の低下を自覚して) 元気がなくなり引っ込み思案に
- ・(今までできたことが上手くできなくなって) 自信を失い、すべてが面倒に
- ・(自分のしまい忘れから) 他人へのもの盗られ妄想
- ・(嫁が家の財産を狙っているといった) オーバーな訴え、行動がちぐはぐになって徘徊

## 予防方法は？発症したら治らない？

日頃の生活管理と早期発見・治療が大切

認知症の大部分を占めるアルツハイマー型や脳血管性認知症は、生活習慣病（高血圧、糖尿病、高脂血症など）との関連があるとされています。例えば、バランスの良い食事を心がけたり、定期的な運動習慣を身に付けたりと、普段からの生活管理が認知症の予防につながる事が分かってきました。

また、症状が軽い段階のうちに認知症であることに気づき、適切な治療が受けられれば、薬で認知症の進行を遅らせたり、場合によっては症状を改善したりすることもできます。早期発見と早期治療によって、高い治療効果が期待できるのです。

認知症の早期発見、早期治療につなげるために、自分自身や家族・同僚、友人など周りの人について「もしかして認知症では」と思われる症状に気づいたら、一人で悩まず専門家などに相談しましょう。