

早期発見で怖くない 認知症を予防しよう

早期発見・治療で発症や進行を遅らせることができる

認知症とは、脳や体の病気によって、記憶力や判断力などが日常生活に支障をきたすまでに低下した状態のことをいいます。85歳以上のおよそ2人に1人が認知症かその予備群といわれており、認知症は誰もがかかるおそれのある病気です。

認知症の原因となる疾患にはさまざまなものがありますが、最も多く、かつ最近増えているのはアルツハイマー型認知症です。アルツハイマー型認知症は、脳の病情的変化が少しずつ進行するという特徴があるため、軽い認知障害の段階から医

療機関にかかり、適切な治療や服薬、ケアを受けることによって、症状を軽減したり進行を遅らせることが可能です。家族や周囲の人が初期の変化を見逃さないことが大切です。

アルツハイマー型認知症に次いで多いのは、脳梗塞や脳出血などの脳血管障害による血管性認知症です。こちらは、発作を機に急激に認知症が進行するのが特徴です。脳の動脈硬化の原因となる高血圧や高血糖、脂質異常などを防ぐことが予防のポイントとなります。

「年のせい」と認知症のサインを見逃さないで

こんなサインがあらわれます

- 買い物などの間違いが多くなる
- すぐ直前の出来事を忘れてしまう
- 同じ質問を何度もする
- 物を置き忘れることが増える
- 作業の手順がわからなくなる
- つじつまの合わないおしゃべりをする など



認知症かもしれないと思ったら

かかりつけの医師に相談する

本人が抵抗感なく受診できるのがメリット。専門医療機関につないでくれます。



※初期の認知症の診断は難しいので、なるべく認知症専門医のいる専門医療機関を紹介してもらうようにしましょう。

市町村の認知症初期集中支援チーム、地域包括支援センター（29ページ）、保健センターに相談する

専門医療機関の紹介や、家族の対応のアドバイスなどが受けられます。

専門医療機関で受診する

（認知症疾患医療センター、総合病院の物忘れ外来・メンタルクリニック、精神神経科、神経内科など）
認知症の診断と治療を行います。

生活のしかたで認知症を予防することができます

有酸素運動をしよう

ウォーキングなどの有酸素運動をすると、血流がよくなり脳に十分な酸素や栄養が送られるため、また脳血管疾患の予防にも有効なため、認知症になりにくくなることがわかっています。週に2日以上、1日30分以上（10分ずつ3回に分けて行ってもよい）の有酸素運動が推奨されています。

週に2日以上、1日30分以上が理想。1日の歩数は7,000~8,000歩を目標に！



活発な生活で脳を活性化しよう

豊かな人間関係を築いている人、地域活動などに積極的な人ほど認知症になりにくいことがわかっています。また料理、旅行、園芸、囲碁、将棋、麻雀など計画力や思考力を多く使う活動や趣味も認知症予防に効果があります。



認知症予防に効果のある食生活をしよう

野菜を多く食べよう

野菜や果物に含まれているビタミンC、ビタミンE、 β カロテンの抗酸化作用は認知症予防に効果があると考えられています。

ビタミンCを多く含むもの

キウイ、イチゴ、グレープフルーツ、ジャガイモ、キャベツ、小松菜、ブロッコリーなど



ビタミンEを多く含むもの

アボカド、カボチャ、玄米、春菊、ウナギ、ピーナツ、サツマイモなど



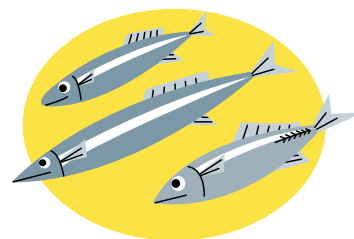
β カロテンを多く含むもの

青ネギ、アスパラガス、オクラ、カボチャ、ニンジン、トマト、ピーマンなど



魚を食べよう

サバ、イワシ、サンマ、アジ、マグロなど青背の魚に多く含まれているDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）と呼ばれる不飽和脂肪酸には、脳の神経伝達をよくしたり、脳の血流をよくする働きがあります。



「もの忘れ健診」「もの忘れ外来」を活用しましょう

専門病院や市区町村では「もの忘れ健診」「もの忘れ外来」など、認知症の早期発見のための検査を行っているところがあります。また、認知症予防のための教室を開いていることもあるので、積極的に活用しましょう。

- ① 脳梗塞を予防することは認知症予防につながる
- ② アルツハイマー型認知症は早期発見・対処で進行を遅くできる場合がある
- ③ 認知症は病気であり、「もの忘れ健診」などで早期発見・対処が大切



チェックしてみましょう～大友式認知症予測テスト

採点法	ほとんどない=0点	時々ある=1点	ひんぱんにある=2点	点 数
項目 1	同じ話を無意識に繰り返す	()	()	
項目 2	知っている人の名前が思い出せない	()	()	
項目 3	物のしまい場所を忘れる	()	()	
項目 4	漢字を忘れる	()	()	
項目 5	今しようとしていることを忘れる	()	()	
項目 6	器具の説明書を読むのを面倒がる	()	()	
項目 7	理由もないのに気がふさぐ	()	()	
項目 8	身だしなみに無関心である	()	()	
項目 9	外出をおっくうがる	()	()	
項目 10	物（財布など）が見当たらないことを他人のせいにする	()	()	

結果 0～8点=正常 9～13点=要注意 14点～20点=病的(認知症の始まり?) [合計 点]

このテストは認知症のごく初期、始まり、あるいは認知症に進む可能性のある状態を本人、または配偶者などが簡便に予測できることを目的に開発されたものです。

認知症に関する相談窓口

※土日・祝日・年末年始は休みのことが多いので確認のうえ、ご相談ください。

- 認知症初期集中支援チーム ● 地域包括支援センター ● 在宅介護支援センター ● 認知症疾患医療センター
- 保健センター ● 病院の神経内科・脳神経外科・精神神経外科・もの忘れ外来 など
- 保健所 ● 高齢者総合相談センター（シルバー110番）



- (公益社団法人) 認知症の人と家族の会 フリーダイヤル 0120-294-456 (土日、夏季を除く10時～15時)※
- 認知症110番 ((公益財団法人) 認知症予防財団) フリーダイヤル 0120-654-874 (月・木 10時～15時)※