

# 「もの忘れ外来」開設記念 市民公開講座

## 認知症 初期症状 見逃さないで!!

### 南東北医療クリニック



認知症について 解説する羽生先生

この日の講演では、認知症の原因と症状、認知症と加齢によるもの忘れの違い、軽度認知障害、認知症予防のポイントと治療、家族

### 小さな変化に要注意 予防は生活習慣見直しから

南東北医療クリニックの「もの忘れ外来」開設を記念した市民公開講座は、8月17日(土)午後2時から総合南東北病院北棟1階のNABEホールで開かれ、同外来の羽生春夫先生が「認知症の正しい理解と予防について」と題して講演しました。認知症対策は早期発見と生活習慣の見直しが重要と強調しました。

の対応などについて分かりやすく解説しました。参加者はユーモアを交えた羽生先生の講演を熱心に聴き入り、認知症への正しい認識を深めていました。

#### 【認知症とは】

脳の障害によって記憶力や判断力、実行能力、会話能力など、いったん発達した知的機能が持続的に障害されて、社会生活に支障をきたすようになった状態をいう。認知症を引き起こす病気はアルツハイマー病が最も代表的。他に脳血管性認知症(脳卒中後の認知症)、レビー小体型認知症などがある。

### もの忘れ外来は 第3土曜に診察

南東北医療クリニックの「もの忘れ外来」の診療日は第3土曜日(午前・午後)で予約制。予約はフリーダイヤル0120(14)5420へ。受診にはできるだけ家族もお越しください。

#### 【認知症の症状】

▼中核症状Ⅱ記憶障害(新しいことを覚えられない・前のことが思い出せない)、実行機能障害(段取りができない・計画できない)、失認(物が何か分からない・近所で道に迷う)、失語(物の名前が出てこない)、失行(服の着方が分からない)・道具が使えない

▼周辺症状Ⅱ妄想(物を盗まれたという)、幻覚(いない人の声が見える)、抑うつ(気持ちが落ち込み、やる気がない)、不安・焦燥(落ち着かない)、イライラしやすい、暴言・暴力攻撃性(大きな声をあげる。手をあげようとする)、徘徊・帰宅願望(無目的に歩き回る。外に出ようとする。自宅にいながら「家に帰る」と荷物をまとめる)、睡眠覚醒リズム障害(昼と夜が逆転する)、食行動異常(何でも食べようとする)、介護抵抗(入浴や着替え

を嫌がる)

【認知症と歳によるもの忘れの違い】

▽認知症Ⅱ重要なことでも忘れる・体験そのものを忘れる・忘れたという自覚がない・ヒントがあっても思い出せない

▽歳によるもの忘れⅡ重要なことは忘れにくい・体験の一部を忘れる・忘れたという自覚がある・ヒントがあれば思い出せる

【アルツハイマー病の原因】 脳内にタンパク質のアミロイドβが蓄積して起こる。

【認知症に対する治療薬】 現段階では根治治療薬はない。しかし、中核症状に対する治療薬は次々に出ており、初期の認知症であれば、薬により症状の進行を遅らせることができる。5、6年後には

認知症治療薬が世に出る可能性が大きい。いづれにしても早期発見、早期治療が大事。

#### 【生活習慣病との関わり】

高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病は認知症につながる危険因子。従って認知症を予防するには規則正しい生活、バランスの取れた食事、適度な運動、十分な睡眠などを心がけることが大切。

#### 【家族が最初に気づく「初期症状」】

- ・同じ話を繰り返す
- ・置き忘れる・しまい忘れる
- ・物の名前が出てこない
- ・だらしなくなった
- ・知っている人の名前が思い出せない
- ・ささいなことで怒る
- ・約束をすっぴかすことが増えた
- ・外出をおっくうがる
- ・財布を盗まれたという
- ・理由がないのに気がふさぐ

#### 【認知症チェックポイント】

「昨日の夕食は何食べた?」  
「今日は何日? 何曜日?」  
と質問する。  
取りつくりって答える場合は認知症の疑いが濃厚。

#### 【1分間スクリーニング法】

1分間にできるだけ多くの動物名を言ってもらおう。13以上の動物名が言えたなら正常。未満なら認知症の疑い。