

アルツハイマー型認知症を防ぐために

軽度認知障害について知ろう

「約束を忘れていた」——こうしたことが度々起こって困っている。

このとき、「約束したこと自体」を忘れていましたか？

それとも、（約束したこと自体は覚えていたが）約束を履行することを忘れていましたか？

前者の方の場合は、認知症が進行している恐れがあります。

そして後者の方——こちらは、軽度認知障害について、ぜひ、知っておいてください。

軽度認知障害とは



日本における認知症の患者は、約500万人——そのうちの約7割の人が、「アルツハイマー型認知症」とされています。

アルツハイマー型認知症の特徴は、脳において記憶をつかさどる部位（海馬）に萎縮が起こることです。このためアルツハイマー型認知症ではおもに「記憶障害（物忘れ）」が起こります。

また、アルツハイマー型認知症の症状は、（認知症と診断される前の）予備軍の状態から、ゆっくり進行していくといった特徴もあります。

この予備軍の状態を、軽度認知障害といいます。

アルツハイマー型認知症を根治することは、現在のところはできないため、治療は病状の進行を遅らせることに重点が置かれています。

こうした点を踏まえて、アルツハイマー型認知症では、軽度認知障害の状態のときから早期に対応していくことが最善の方法となります。

ます。

では、早期対応のために、軽度認知障害を発見するにはどうしたらよいのでしょうか？

軽度認知障害のサイン



軽度認知障害には、いくつかのサインがあります。これらを見逃さないようにしましょう。

- ・記憶力の低下（約束を忘れる／ネクタイが結べない／洗濯物を干し忘れる／同じ質問を繰り返す）
- ・判断力の低下（外出するのを面倒に感じる／あれこれ考えることがおっくう）
- ・興味や意欲の低下（服装に気を使わなくなった／新しいことを覚える気がしない／好きだったものに興味がわかない）



メディカル・プロファイリング

でもよい）
 ・考えること（将棋や囲碁といったボードゲーム、クイズやパズル

の神経を活性化する）
 ・適度な運動（運動することで脳

生活習慣の改善点としては、

軽度認知障害は、前述したように認知症と診断される前の状態です。軽度認知障害の方は、生活習慣を改善していくことが大切になります。

軽度認知障害と診断されたら

医療機関では、問診のほか、認知機能に関するテストや脳の画像検査が行なわれます。

軽度認知障害の可能性が捨てきれない——という方は、かかりつけ医や専門科（神経内科や精神科、物忘れ外来など）を受診して相談してください。

これらの一つひとつは、健康な人にも起こることで、危険な兆候とは感じにくいかもしれませんが、ポイントは、こうしたサインが2つから3つ以上、重複して起こることです。

・創造性の発揮（音楽や絵画、小説、自伝など）

・他者との交流（ネットでの交流だけでなく、実際に人と会って会話を楽しむ）

・新しいことへのチャレンジ（やるうと思ってもできなかったこと、やったことのないこと）

その他にも、糖尿病や高血圧、脂質異常症といった生活習慣病を予防することは、軽度認知障害対策にもなります。積極的に取り組むようにしましょう。



生活ほっとニュース



暖房器具

冬場には欠かせない暖房器具。暖房の適温は18〜23℃とされています。室温を高くし過ぎると、外出時には急激な温度変化が生じてしまい、自律神経の働きを乱して、体調不良を起こす原因となります。

ちなみに、ウォームビズを提唱している環境省では、室内における暖房の設定温度は20℃を推奨しています。もし、20℃だと寒く感じるようであれば、服をもう1枚重ね着してみましょ。体感温度が1〜2℃違ってくる。

部屋を快適に暖めるには、温度だけでなく、湿度にも注意しましょう。湿度が50〜60%に保

たれている部屋のほうが暖かく感じられます。これは、乾燥肌対策にもなります。

暖房器具の使い方にも、ちょっとしたコツがあります。

生活の中心となり、長時間に渡って暖める必要のある居間では、部屋の空気を汚さないパネル式のヒーターや床暖房の使用をお勧めです。

デスクワークをする書斎は、室温を上げすぎた傾向があります。電気式の足温器を利用して下半身を暖めるようにしてください。室温を下げても、寒さを感じにくくなります。

火を使うキッチンでは、暖房器具の設定温度を低めにしましょう。寒いようなら、小型の電気ストーブを利用して、足元を暖めるようにするとよいでしょう。

