

健康通信

認知症の早期発見と予防について



認知症看護認定看護師

篠崎 大助

はじめに

年齢を重ねていくと、物忘れが多くなり、「認知症になったかも」と心配される方も多いと思います。認知症には、アルツハイマー型認知症のように徐々に進行していくものもあります。なかには認知症症状を呈する病気があり、治療により症状改善の可能性ががあります。その代表として「正常圧水頭症」と「慢性硬膜下血腫」があります。

「慢性硬膜下血腫」は転倒などで頭部を打撲した後に、頭蓋骨の内側にある硬膜の下に血腫がゆっくりと広がっていく病気です。数日から1カ月ほど後に、ぼんやりして、頭痛や嘔気、手足の麻痺、あるいは認知症症状が現れることがあります。転倒などで骨折した時に発見されることがあります。いずれも早期発見・早期治療が必要のため、かかりつけ医に相談しましょう。

認知症の疑いをチェックしましょう

認知症の疑いを簡単に判定できる「三宅式簡便認知症判定テスト」を紹介します。このテストは、「年齢」と「生年月日」を聞くだけの単純なもので、「年齢」が言えなければ認知症の疑いがあります。

三宅式簡便認知症判定テスト			
	認知症ではない	認知症(軽度)	認知症(中期以上)
年齢	言える	言えない	言えない
生年月日	言える	言える	言えない

認知症を予防しましょう

- ① **運動習慣** ウォーキングや体操など週に3日以上の有酸素運動をしましょう。筋肉を保つようにする事が大切です。
- ② **食事習慣** カロリーを控えるに、肥満を防ぎましょう。野菜と果物から抗酸化物質であるポリフェノールを摂取したり、魚やオリーブオイルを使用する地中海料理もおすすめです。お酒は飲みすぎに注意しましょう。お酒を飲むなら赤ワインがおすすめてです。
- ③ **人との交流** 孤立しないように、外

出先で交流を持ち、周囲の人と楽しく会話することが大切です。

- ④ **生活習慣病** 「高血圧」「高脂血症」「糖尿病」「喫煙習慣」は脳血管・神経細胞に悪影響を及ぼし、認知機能低下につながります。治療は根気よく続け、「コントロール」しましょう。

- ⑤ **視力・聴力・口腔環境** 見て、聞いて、食べることは重要なことです。調子が悪い時は受診も検討しましょう。

認知症の予防は継続して行うことが大切です。嫌なことを無理に勧めても、ストレスとなり続けることができません。目にする植物の名前を思い出しながら歩いたり、知らない街を地図やハンドブックを参照して散策するなど、楽しみながら行うことが重要です。人と関わり、「ミニニケーション」をとりながら行うと、脳の活性化が期待されるので試してみてください。

参考文献

- ・認知症せんぶ図解 知りたいこと・わからなことがわかるオールカラーガイド (メディカ出版・2011)
- ・認知症ケアガイドブック (照林社・2016)

問合先 市民病院 (☎76・4131)

