

高齢者の心と体の健康づくり

～認知症にならない日々の生活～



問い合わせ先
岩美病院 事務局
☎73-1421

内科医員 渡部 純



こんにちは。岩美病院内科の渡部純（わたなべじゅん）と申します。

早速ですが、今朝の朝食のメニューを思い出せますか？パンとヨーグルトとチーズと：メニューを思い出せないのはもしかしたら物忘れかもしれません。しかし、食べたこと自体を思い出せないのは認知症かもしれないかもしれません。

そもそも認知症とは何なのでしょう？認知症とは、いったん発達した知的機能が持続的に障害されて、社会（日常）生活に支障をきたすようになった状態と定義されます。日本には、認知症の高齢者は約450万人、認知症と診断されていない予備軍の方は約400万人いるともい

われています。認知症の方は65歳以上の方の10人に1人ぐらいいるとされ、2025年には5人に1人ぐらいに増えるのではないかと考えられています。では、加齢に伴



う心配いらない物忘れと、病気としての物忘れはどのように違うのでしょうか？心配いらない物忘れは、日常生活に支障がなく、何年経っても物忘れが進行、悪化しません。一方で、病気としての物忘れは、日常生活に何らかの支障がみられ、物忘れ症状がゆっくりと進行、悪化します。あれ？私は病気の物忘れかな？と今心配になった方、大丈夫です。病気としての物忘れの方は、物忘れ自体の自覚に乏しく、周りから指摘されることが多いのです。

しかし、認知症が心配だとなった時、自分もしくは家族（夫、妻、両親など）が認知症かなと思ったらどこに相談されますか？学会のアンケート調査では、約6割の方が相談していないと答えています。また、約2割の方が家族に相談し、約1割の方が医療機関に相談されています。つまり、半分以上の方は認知症かなと思っても誰にも相談していないのです。病院に通っている方は主治医に相談してみましよう。病院に通っていない方は、地域包括支援センターに相談してみましよう。岩美町の地域包括支援センターとは、岩美すこやかセンター（病院の隣）の福祉課のことです。岩美すこやかセンターでは、物忘れ相談日を毎月第3水曜日の9時30分から11時00分までしています。その他に、ほのぼの教室（認知症予防）や筋力アップ教室なども開催していますので一度相談してみましよう。

でも、相談というよりは予防できることは自分でしたいのですが…という方は、認知症にも調整できる危険因子、保護因子があります。調整できる危険因子としては、高血圧、高脂血症、糖尿病、肥満、メタボリックシンドローム、喫煙があります。つまり、生活習慣病の是正と禁煙が認知症の危険因子を下げることにつながります。また、悲観的な姿勢は認知症になりやすいというデータもあるため、くよくよ過ぎずに過ごすことも大切です。調整できる保護因子として、1週間に1回以上魚を食べる、週に3回程度の休肝日を設けた適量（ビール1缶程度）の飲酒、運動、趣味などが認知症の予防となります。認知症にならない日々の生活としては、くよくよ過ぎずに運動や趣味をして、生活習慣の是正が最も効果的です。たとえ認知症になっても周りのケアや進行を遅らせる薬などで、日々活き活きと生活することはできます。また、認知症かなと思ったら抱え込まずに、気軽に相談しまし

