

# ～知っておきたい 介護保険のこと～

## わくわくプラチナライフ・・・その4

認知症は3年位前まで痴呆症と呼ばれていた高齢期に多い脳の病気です。寿命が延びて、ストレスも多い世の中、認知症で困っている方も増えています。

年をとると、40代位から脳の情報処理能力は確実に衰えるものです。記憶があいまいになったり、新しいことに取り組みにくくなったりします。けれど、「老人力」といわれる直観力や状況を観る力、人生経験を生かした長老的な判断や言動などが身につけて、尊敬される年寄りになりたいものです。

認知症にはいろいろな病気のタイプがあります。大きく分けると以下の3タイプです。

### 1、脳血管性認知症

脳梗塞、脳血管の流れにくさ、などに伴い記憶・判断・行動にまとまりがなくなり、正常に受け応えられる部分と、とんちんかんな部分がまだらにある（まだら痴呆ともいわれます）70代以降に多く、急激に進む

こともあり、多くはほんやり・うっかり・あつからかん、時には泣き笑いが派手になります。

### 2、若年者認知症（アルツハイマー型認知症）

大脳皮質の変性・脱落・萎縮により知的能力、特に記憶力が低下します。40代からの発病が多く、慣れた道に迷う、知人がわからない、今何をしていたのかわからなくなる、など。徐々に進行し（今はこの進行を防ぐ治療が進んでいます）発症初期には不安や悲しみを強く感じやすく支援が必要です。よく映画に取り上げられるのはこのタイプ。

### 3、人格、行動障害の多い認知症（老年性精神疾患）

いない人がたずねてきた、物がなくなつた、ご飯を食べていない、誰かが悪口を言いふらす、などの思い違い、思い込みからの暴言、暴力や、支援、介護に対して強く拒否する。食べ物ではないものを食べてしまう、食べ続ける、逆に全く食べなくなる、などの行動障害が多い。人格が変わつてしまったように見受けられ、ご家族が苦しまれることが多いタイプです。

「昨日の夜、何を食べたか思い出せない」のはよくある話ですが、「今日の朝ごはんを食べたのか、食べてないのがわからない」となるとちょっと心配。心配な時は気軽に専門医に相談を。

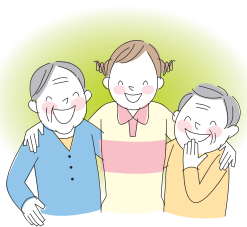
この病気の始まりは、日ごろなれたことがらが難しくなってくる事で気づかれ

るようです。買い物に行っても何をかうのかわからない。同じ物を何度も買ってくる。部屋の片付けが出来ず、大事なものがどこにあるかわからない。リモコン・時計・通帳・印鑑などを探し回る。記憶が混乱する。電話で普通に受け答えしているのに直ぐに誰からの電話だったかわからなくなってしまう。昨日訪ねてきた人がだれだったかわからない。いつもかける娘の家の電話番号がわからない。娘の名前がわからない。進行すると、一歩うちから出ると自分のうちに帰れない、など。

万が一認知症を患つても、家族の理解・地域のみんなの支えあいの意識があればどんなに心強いでしょう。

誰もがいつかは年を取り、不安な暮らしをするときが来ます。だからこそ、地域の力、介護予防でいきいきプラチナライフ!!

認知症の予防には、活動と参加、いろいろなことに興味を持って、友人・地域のネットワークを保つこと。脳のためにバランスのいい栄養を！植物性たんぱく質・ビタミンC・D・Eは認知症予防に効果的といわれていますが、季節のものを楽しく、美味しく、バランスよく食べていれば大丈夫！



今回は「要介護状況」を引き起こす病気や怪我とそ

の予防。ぜひ読んでください。