

認知症の早期発見・早期治療のために



65歳以上の高齢者のうち、認知症の人は推計15%で、2012年時点で約462万人にのぼります。認知症になる可能性がある軽度認知障害(MCI)の高齢者も約400万人いるという推計もあり、65歳以上の4人に1人が認知症とその“予備軍”となる計算です。

超高齢社会を迎えた日本では誰もが「認知症になる」か、「認知症にかかわる」時代といえますが、覚えていただきたいのは、認知症は早期に対応すれば、進行を抑えられる可能性があるということです。

軽度認知障害(MCI)とは？

軽度認知障害は、本人に物忘れが増えた自覚があり、実際に年齢に比較して記憶力が低下していますが、一見は健康に見える状態です。この軽度認知障害や発症初期の段階で対処することが、認知症の進行を遅くするために重要であることがわかってきました。



大友式認知症予測テスト

このテストは、認知症のごく初期、認知症の始まり、あるいは認知症に進展する可能性がある状態(軽度認知障害)を、ご自分や家族などが簡単に予測できるように考案されたものです。

下記のような症状がないか、チェックしてみましょう。

(認知症予防財団ホームページから抜粋)

質問項目	ほとんどない	ときどきある	頻繁にある
同じ話を無意識に繰り返す	0点	1点	2点
知っている人の名前が思い出せない	0点	1点	2点
物のしまい場所を忘れる	0点	1点	2点
漢字を忘れる	0点	1点	2点
今しようとしていることを忘れる	0点	1点	2点
器具の説明書を読むのを面倒がる	0点	1点	2点
理由もないのに気がふさぐ	0点	1点	2点
身だしなみに無関心である	0点	1点	2点
外出をおっくうがる	0点	1点	2点
物(財布など)がみあたらないことを他人のせいにする	0点	1点	2点
該当する項目の数字を合計してください。	点		

0点~8点	正常	もの忘れも老化現象の範囲内。疲労やストレスによる場合もあります。8点に近かったら、気分の違う時に再チェックを。
9点~13点	要注意	家族に再チェックしてもらったり、数か月単位で間隔をおいて再チェックを。裏面の認知症予防策を生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。
14点~20点	要診断	認知症の初期症状が出ている可能性があります。家族に再チェックしてもらい、結果が同じであればかかりつけ医、もしくは担当の地域包括支援センターへご相談ください。

認知症予防の 10 か条

(認知症予防財団ホームページから抜粋)

1. 塩分と動物性脂肪を控えたバランスの良い食生活を

低栄養、脱水も認知症の原因となりますので、緑黄色野菜や青背の魚等を積極的に献立に取り入れ、バランスの良い食生活を心がけてください。

2. 適度に運動を行い足腰を丈夫に

1日30分週5回が理想ですが、何もしていない方はラジオ体操から始め、体を動かす習慣をつけましょう。午後の軽い運動は、運動で上昇した体温が徐々に下がっていくことなどで夜の熟睡に役立ちます。

3. 深酒とタバコをやめて規則正しい生活を

アルコールを飲むなら日本酒換算で1合程度(ビールなら中ビン1本、焼酎1合、ウイスキーダブルなら1杯(60ml)等)にしておきましょう。

4. 生活習慣病(肥満、高血圧、糖尿病、高脂質血症等)の予防・早期発見・治療を

血管の老化が認知症の発症を高めることが分かっています。生活習慣病は血管の老化速度を加速させるため、年1回健康診断を受け生活習慣病の予防・早期発見・治療を心がけましょう。

5. 転倒に気をつけよう 頭の打撲は認知症を招きます

骨折して数か月動けずにいるだけで、脳の活動は低下します。家の中の段差に注意するなど転倒に日ごろから気を付けましょう。転倒後に認知症の症状が出現した場合には、すぐに受診してください。

6. 興味と好奇心をもつように

興味や好奇心とは未知の事柄に対する前向きな姿勢のことをいいます。知らないことを受け入れるという姿勢があれば、日々の生活はより豊かになります。

7. 考えをまとめて表現する習慣を

認知症の予防には、頭を使い、脳の神経細胞を刺激し活性を与えておくことが大切です。日ごろからいろいろなことを考え、それをまとめて表現する習慣を身につけてみましょう。(例:毎日日記を書く等)

8. こまやかな気配りをしたよい付き合いを

気配りとは、相手の身になって心遣いをする、ということです。相手を理解して相手の意見を受け止め、そのうえで適切な配慮をするため、脳を活性化させます。

9. いつまでも若々しくおしゃれ心を忘れずに

気持ちが老け込むと何をするのもおっくうになりがちです。心をいつも若々しく保ち、身だしなみにも気をつけて、ちょっとしたおしゃれ心も必要です。

10. くよくよしないで明るい気分で生活を

ふだんから明るい気持ちで過ごすことに努め、心の健康を高めることは、認知症の予防に大切なことです。「テストの結果が心配で…」等ご相談のある方は担当地区の地域包括支援センターまでご相談ください。