

認知症を知ろう



認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったために様々な障害が起こり、生活する上で支障が出ている状態をいいます。

代表的な認知症には

アルツハイマー病：認知症の5～6割を占める
初期の段階で記憶障害が顕著

レビー小体型認知症：認知症の2割くらい
幻視、せん妄、パーキンソン病
便秘、異常発汗、血圧の乱高下
など

血管性認知症：認知症の2割くらい
脳梗塞など血管障害に伴って発症
意欲低下、自発低下

前頭側頭葉変性症：一見、社会的でない行動をとる

現在65歳以上の4人に1人は認知症もしくは
軽度認知障害と言われています。
認知症の最大の危険因子は加齢です。
誰もが認知症になりえるのです。

認知症の症状

中核症状

- 記憶障害 — 新しく経験したことを記憶できない
- 見当識障害 — ここがどこで、今がいつなのか
わからない状態
- 判断力の低下 — 計画を立てる、順序立てる
判断することができない

周辺症状

- 不安 — 落ち着かない、イライラしやすい
- 抑うつ — 気持ちが落ち込んでやる気が出ない
- 妄想 — 物を盗まれたという
- 幻覚 — いない人の声が聞こえる
実際にはないものが見える
- 睡眠障害 — 昼と夜が逆転する
- 暴言・暴力 — 大きな声をあげる
手をあげようとする

アスタキサンチンに注目

医療機関に
選ばれた
安心の
サプリメント

アスタキサンチンとは、トマトや人参に含まれるリコピン、β-カロテンと同じカロテノイドの一種で、エビ、カニ等の甲殻類の体内に蓄えられる赤い色素です。
アスタキサンチンは老化の原因になる活性酸素を抑制する働きがあり、その抗酸化作用はビタミンEの約1,000倍といわれています。

〔栄養補助食品〕



アスタケア60粒
(1か月分)
7,500円(税込)



アスタリールACT2
60粒(1か月分)
7,000円(税込)

こんな悩みにアスタキサンチンが働きかけます

- ◆ 疲れやすくだるさを感じている
- ◆ パソコン、読書後に眼が疲れる
- ◆ 肌荒れに悩んでいる
- ◆ 物忘れや集中力の衰えに悩んでいる
- ◆ メタボリックシンドロームが気になる
- ◆ 運動での筋肉痛が辛い



など

行動・心理状態とその支援

★失敗が続き、元気がなくなり、引っ込み思案になる
→ 本人に恥をかかせないようにする
それとなく手助けをして成功体験に結びつける

★排泄の失敗
→ トイレの場所がわからない
衣類の着脱に手間取る
切迫するまで尿意、便意を感じなくなる
→ 原因に合わせてフォローする



★しまい忘れから、もの取られ妄想へ
→ 無くした物が出てくれば納まる
疑われた介護者が疲弊しないように支援

★自分のことや周囲のことが把握できなくなり、行動がぐはぐになる
→ 徘徊の原因は個々にあるので、原因を考えて対応策を立てる

STOP！認知症 .net

簡単チェックシート

該当する項目にチェックをつけてください。

- 最近の出来事や予定をすっぽり忘れることが増えた
- 何度も同じ話をしたり、同じ質問をしたりするようになった
- 頻繁に置き忘れたり、探し物をしたりすることが増えた
- 今、何をしようとしていたかすぐ忘れることが多くなった
- 水の出っ放しや、ドアを開けっ放しにすることが増えた
- 覚えていたはずの漢字が書けないことがよくある
- 薬を飲み忘れたり、飲みすぎたりすることがよくある
- 会話をしようとしても、言葉がすらすら出てこなくなった
- 料理の味が変わった(しょっぱい、何も味付けをしていないなど)
- くさい臭いに気づかなくなった
- 洋服の選び方がちぐはぐになった(夏なのにコートを着る、1日中パジャマで過ごすようになったなど)
- 食事のとき、よくむせるようになった
- 歩いていると、人とぶつかることが多くなった
- 物やゴミが片付けられず部屋が散らかるようになった
- 身だしなみを気にしなくなった、化粧しなくなった
- 人との交流を避け、家に閉じこもることが多くなった
- 気分のムラが大きくなり、感情的になった(例:些細なことですぐにイライラするなど)
- 無表情、無感動になった
- 興味や意欲がわかず、趣味の活動などもやめてしまった
- 家電製品やスイッチ操作にまごつくことが多くなった
- 新聞や本を読むことが以前に比べて少なくなった

※チェックされた項目が多いほど注意が必要です。

まずは、かかりつけ医に相談しましょう。

お知らせ

特定検診は10月31日までです。今の自分の状態を知るために1年に1回検診を受けましょう。