

# 認知症の予防は…

生活を改善（食事・運動・呼吸）  
すればできます。



## <認知症とは>



身体に何らかの原因があって、脳の働きが低下した状態をいいます。加齢による脳の老化とは異なり、日常生活や社会生活に支障をきたすことが多く、治療や介護などが必要な状態です。原因によっては症状が急激に進んだりする場合もありますが、早期の改善で進行を抑えたり症状を軽くすることも可能です。

## <認知症の症状の現れ方>



認知症の原因疾患や脳の神経細胞が傷害を受けている場所によって、症状の現れ方に違いが出てきますが、認知症は物忘れから始まるのが普通です。次第に記憶障害が深刻になり、いろいろな状況や周囲との関係も分からなくなるなどの認識障害も出てきます。認識障害は時間の認識から低下し始め、時刻や曜日などが分からなくなり、やがて自分の誕生日や年齢なども分からなくなります。症状が進むと場所の認識も低下し、自分の家が分からなくなったり、何百 km 先でも歩いて行こうとしたりします。さらに進むと人間関係が認識できなくなり、自分の妻、夫、子供でさえ分からなくなります。他にも思考力や判断力、理解力、集中力なども徐々に低下し、日常生活や簡単な行為でさえスムーズに行えなくなります。症状の悪化に伴って戸惑いや不安は増していくため、不安、焦燥、易怒、興奮などが出やすくなり、被害的で妄想的な解釈が生まれやすくなっていきます。

## <大友式 認知症予測テスト> 【浴風会病院院長 大友 英一氏 資料より】

このテストは、ごく初期の認知症や認知症に進展する可能性のある状態を、自分や家族が簡単に予測できるように考案されたものです。予防のためにもチェック



てみましょう。

	質問項目	点数
1	同じ話を無意識にくりかえす。	点
2	知っている人の名前が思い出せない。	点
3	物のしまい場所を忘れる。	点
4	漢字を忘れる。	点
5	今しようとしていることを忘れる。	点
6	器具の説明書を読むのを面倒がる。	点
7	理由もないのに気がふさぐ。	点
8	身だしなみに無関心である。	点
9	外出をおっくうがる。	点
10	物（財布など）が見当たらないことを他人のせいにする。	点
	合計	点

## <採点>

ほとんどない → 0 点  
ときどきある → 1 点  
ひんぱんにある → 2 点

## <評価>

0 ~ 8 点 → 正常  
9 ~ 13 点 → 要注意  
14 ~ 20 点 →  
認知症の始まりの可能性