

放っておくと危ない! 気になる症状

もの忘れ

「あれよ、あれ。なんだっ
たっけ?」「ん?なにを取り
に来たのかしら?」「こんな
ことつて、みなさん、たまに
あると思います。これですぐ
認知症を心配しなければ
いけないわけではありませ
ん。やはり年齢ともの忘れ
の頻度や程度が関係しま
す。認知症と診断された
方の年齢統計をみると、65
歳を過ぎると年々増えてい
きます。年齢に加えて、同
じ事を何度も聞く、置き
忘れや探し物が増えた、約
束・計算・運転・料理などの
ミスが多くなった、昨日会っ
た人・話した人が誰だった
か覚えていない、物がなく
なると人のせいにするよう
な症状があると認知症を
疑わねばなりません。また
こういう症状があるとき

としつかりしているときの
差が激しい場合も注意が
必要です。その場合アルツハ
イマー型ではなく、脳血管
性やレビー小体型認知症の
可能性もあります。もの忘
れ以外に、身だしなみに構
わなくなる、今まで好き
だったことに興味を示さな
くなる、人に会いたがらな
くなる、意欲がなくなる、
些細なことで怒りやすくな
るなどもみられます。
とくにうつ状態と認知症
の関連性はあり、早めに
ご相談いただくことを
おすすめします。

最後に予防に関して少
しだけ。認知症の予防は大
きく分けて、発症危険因子
を少なくすることと脳を
活性化することです。発症
危険因子を少なくするに
は、生活習慣病対策と毎日
の食事で意識することで
す。まずは心臓病、高血圧、

糖尿病、脂質異常症、脳卒
中にならないために、自分
の数値を知り、望ましい
数値を保つように意識して
ください。不健康な習慣を
避け、十分な睡眠を取り、
タバコをやめ、お酒を飲み過
ぎないように努力が必要で
す。すでに生活習慣病に
なっている方は、改善するよ
う努め、脳に良い脂肪が少
なく、抗酸化物質(緑黄色
野菜、果物、ナッツ、魚など)
の食品を摂りましょう。さ
らに脳を活性化するため、
生きがいをみつけ、歩く、
ボランティア参加など体を
動かし、なるべく人と接し、
音楽・絵画・演劇・映画鑑賞
など五感を刺激しましよ
う。大事なことは、出来る
ことから始めて、味のある
人生を楽しむことです。(A)

佐伯地区医師会
廿日市野村病院

野村陽平