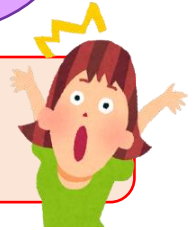


もっと知りたい!

認知症

2025年には65歳以上の方の

5人に1人は認知症になると推計されています



・認知症の種類

アルツハイマー型認知症: 脳神経が変性し、脳の一部分が萎縮することで生じる。最も多い認知症の種類。

血管性認知症: 脳血管の障害によって生じる。アルツハイマー型の次に多い。

レビー小体型認知症: 脳の神経細胞が減少することで生じる。

前頭側頭型認知症: 前頭葉や側頭葉の萎縮がみられることで生じる。

軽度認知障害 (MCI): 物忘れが軽度あるが、認知症と判断できない状態。認知症の前段階と考えられている

5分でわかる!



認知症のサイン・症状チェックリスト

65歳未満で

「**若年性認知症**」を発症することもあります

もの忘れ (記憶障害)

- 数分前、数時間前の出来事をすぐ忘れる
- 昔から知っている物や人の名前が出てこない
- 同じものを何個も買って来る

仕事・家事・趣味ができなくなる

- 仕事や家事・趣味の段取りが悪くなる
- 家事がきちんとできなくなる
- 食べこぼし、失禁が増える

時間・場所がわからなくなる

- 日付や曜日が分からない
- 慣れた道で迷うことがある
- 出来事の前後関係がわからなくなる

行動・感情の変化

- 憂うつでふさぎこむ
- 怒りっぽくなる、些細なことで腹を立てる
- 自分のものを誰かに盗まれたと疑う
- 目的を持って外出しても途中で忘れ、帰れなくなる



理解力・判断力の低下

- 手続きや貯金の出し入れができない
- 状況や説明が理解できない
- 運転などのミスが多い

複数あてはまる場合は要注意!
なるべく早く病院を受診しましょう

今日から始める！認知症予防

認知症予防で最も重要なのは、健康的な生活を送ることです。

認知症は、生活習慣の対策を行うことで発症リスク上昇を予防できることがあります。

STEP1:やめよう！

- ・喫煙:喫煙は、動脈硬化や血の塊(血栓)ができる原因になるため、心疾患や脳血管疾患の原因になります。
- ・過度な飲酒:アルコール依存症、大量飲酒者には脳の萎縮がみられることがあります。

STEP:2 はじめよう！

- ・中等度の運動:運動は高血圧・脂質異常症の予防として有効です。
これらの生活習慣病を予防することで心血管や脳血管疾患の予防にもなります。
- ・栄養バランスが良い食事:栄養バランスが良い食事は身体の調子を整える上で必要不可欠です。

出来そうなことから
始めるワン！



情報掲載・相談機関

もっと認知症について知りたい

- ・厚生労働省
「知ることからはじめようみんなのメンタルヘルス」
- ・政府広報オンライン「知っておきたい認知症の基本」
- ・健康長寿ネット
- ・認知症ねっと

認知症・介護について相談したい

- ・市区町村の地域包括支援センター
- ・市区町村の介護保険担当課
- ・公益社団法人 認知症の人と家族の会

仕事と介護の両立について相談したい

- ・都道府県労働局雇用環境・均等部



今月のミニコラム

9/9 は救急の日

救急医療及び救急業務に対する国民の正しい理解と認識を深めるため、9/9 は救急の日と定められています。この機会に以下の内容を確認し、万が一に備えましょう！

- 自宅・会社近くに AED がある場所を知っておく
- 自宅・会社近くの病院・連絡先を調べておく
- 自宅の救急箱の備品を確認(期限があるものは使用期限を確認！)
- 心肺蘇生法・AED の使い方を調べておく
- 病院に行くか救急車を呼ぶか迷った時は #7119 に連絡(登録すると便利です)



参考 URL

- ・厚生労働省 知ることからはじめよう みんなのメンタルヘルス/e-ヘルスネット
- ・政府広報オンライン ・健康長寿ネット ・認知症ねっと