

# 国保の保健師・管理栄養士の 健康だよ!

発行

東京土建国保組合  
健康増進課

新宿区北新宿1-8-16

年度末のいそがしい時期になってきました。あたたかい春までもう少し！今月は、2019年度に健康教室のテーマで依頼の多かった「認知症」についてお伝えします。

## 認知症になるとどうなるの？



認知症とは、脳の病的な変化※が原因で、意識ははっきりしていても、記憶などのはたらきが低下し、生活していくのが難しくなる病気です。下表に、自分やまわりで当てはまるものが多い人はいませんか？当てはまるものに○をつけてチェックしてみましょう。

※脳の萎縮（縮んで小さくなる）、脳卒中・脳血管疾患（血管がつまる）など

- もの忘れがひどい**
- いま切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
  - 同じことを何度も言う・問う・する
  - しまい忘れ・置き忘れが増え、いつも探し物をしている
  - 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

- 人柄が変わる**
- ささいなことで怒りっぽくなった
  - まわりへの気づかいがなくなり頑固になった
  - 自分の失敗を人のせいにする
  - 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた

- 判断・理解力がおとろえる**
- 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
  - テレビ番組の内容が理解できなくなった
  - 新しいことが覚えられない
  - 話のつじつまが合わない

- 不安感が**
- ひとりになると怖がったり寂しがったりする
  - 外出時、持ちものを何度も確かめる
  - 「頭が変になった」と本人が訴える

- 時間・場所がわからなくなる**
- 約束の日時や場所を間違えるようになった
  - 慣れた道でも迷うことがある

- 意欲がなくなる**
- 下着をかえず、身だしなみをかまわなくなった
  - 趣味や好きなテレビ番組に興味をしませなくなってきた
  - ふざげこんで何をするのもおっくうがり嫌がる

参考 公益社団法人認知症の人と家族の会 家族がつくった「認知症」早期発見のめやす

## 認知症はお年寄りの病気とは限らない

数年前に話題になった映画「明日の記憶」のテーマにもなっているように働き盛りの年代でも発症することがあります。

東京都健康長寿医療センター研究所の調査(2020年度発表)によると65歳未満で発症する“若年性認知症”的患者は3.57万人。発症時、約6割が仕事をしていましたが、うち約7割が調査時点では退職していたそうです。家計を支える家族の発症は病気の不安のほか、経済的不安がとても大きく、早期発見・早期治療がより重要とされています。「もの忘れ」「仕事・家事などでのミス」などが続くときは、お早めにかかりつけ医や専門医、近くのもの忘れ外来までご相談ください！

★若年性認知症コールセンター 電話0800-100-2707(10~15時・月~土※年末年始・祝日除く)



## 予防のポイントは食事と運動

認知症の多くは、高血圧や糖尿病、高脂血症などの生活習慣病とかかわりがあり、食事・運動に気をつけることが予防になるとされています。

### 野菜・果物・魚介類の豊富な食事

野菜・果物のビタミンやミネラル、食物せんいが体の調子をよくします。  
魚の脂には血液サラサラ効果があります！



### 定期的な運動習慣

筋肉・骨が強くなり、転んだり骨折しにくくなります。  
※骨折すると寝たきりになり認知症につながるリスクが高くなるとされています。

全力のラジオ体操がオススメ！



### 歯の健康もしっかりと！

歯周病は認知症のリスクです。また、歯が19本以下の人は歯がある人より1.9倍発症しやすいとわかっています。

半年に1回、歯医者さんに診てもらおう！



## 治療も今後のことも、早めの対応が肝心

認知症は、早期診断・早期治療で高い治療効果が期待できます。症状が軽いうちに認知症だと気づいて適切な治療がうけられると、飲み薬などで症状がすすむのを遅らせることができ、場合によっては症状が改善することもあります。

オモテ面の表も参考に「もしかして？」と思ったら1人で悩まず、かかりつけ医などに相談しましょう



また、自分が認知症になったあとの財産管理や介護施設入所などの契約に不安を感じている方もいるのでは。そんなときに役に立つのが成年後見制度（せいねんこうけんせいど）です。

これは、自分のかわりに管理などをする人を家庭裁判所が選任する制度です。選任される人は親族の他、法律・福祉の専門家など。事前に誰にお願いするか自分で決めることもできます。

★くわしくは、法テラス（日本司法支援センター）まで 電話0570-078374

### 新型コロナウイルス感染症について

感染して軽症で済んでも「味や匂いがしない」「だるさが続く」などの後遺症に悩まされることがあります。引き続き、手洗い・うがい・マスクの着用を励行し、感染予防に努めましょう。

検索

厚生労働省 新型コロナウイルス



厚生労働省ホームページ

緊急情報や報道発表資料から、最新の情報をることができます

令和2年度 厚生労働省

### 編集後記

認知症だった祖母。病院嫌いで、はじめの受診までがとても大変だったそう。ヘルパー・デイサービス、ショートステイなどを使い、最終的に施設療養に。入所後は自宅よりも穏やかな顔つきが多く見られ、ほっとした記憶があります。