

令和6年9月

「認知症になっても怖くない!？」

富士商工会議所エコーレ 副会長 石田友子

認知症の理解と認知症予防をしっかりと意識していれば、認知症は怖くない。
令和6年9月例会終了後、お時間を頂きこのようなお話を致しました。

1.MCI(軽度認知機能障害)～認知症への進行の予防を意識しましょう。

- MCIとは、健常者と認知症の中間にあたる段階で日常生活は支障がない状態を言います。
- 認知症は10年～20年前から原因物質のアミロイドβが脳に溜まることで発症します。
- アミロイドβは作られた後は壊され、排泄されますが、何らかの原因で作られる量が過剰になったり、壊されるのが遅くなると軽度認知機能障害になり認知症に移行してしまいます。
- 令和5年12月、アルツハイマー病の軽度認知機能障害の方向けに「レカネマブ」の点滴治療が始まり、27%の進行抑制効果が期待されています。

2.「MCIの時期に早期発見して、対応をしよう」

危険因子への対策で、認知症の発症や進行を遅らせることができると報告されています。

ちなみに、以下3項目でMCIのリスクを40%も回避できます。

●45歳以下

教育不足(7%)…知的好奇心を持ち前向きな気持ちを持つ

●45歳～65歳

聴覚障害(8%)…自分にあった補聴器を早期につける。大きな音で音楽を聴かない。外傷性脳挫傷(3%)高血圧(2%)過度のアルコール摂取(1%)肥満(1%)

●65歳以上

喫煙(5%)うつ(4%)社会的孤立(4%)運動不足(2%)大気汚染(2%)糖尿病(1%)

3. 「認知症と言われる病気の代表的なもの」

- アルツハイマー型認知症

認知症の中でも最も多く占められており初期から物忘れがあります。

- レビー小体型認知症

脳の神経細胞にレビー小体という塊が溜まり、パーキンソン症状や幻視があり、記憶障害は軽いものの、症状が急激に変動します。

- 前頭側頭型認知症

同じ行動を繰り返す、我慢が苦手になるなどの行動変化、言葉の意味や理解が難しくなります。

- 血管性認知症

脳梗塞、脳出血などの脳卒中を繰り返して脳が損傷、動脈硬化、狭窄で脳に栄養や酸素が行き渡らないなどの理由で、認知機能が低下します。

4. 「脳活性化の4原則」

- (1) 快の刺激で笑顔に
- (2) コミュニケーションで安心
- (3) 役割、日課を持つ
- (4) 褒める、褒められる

5. 「認知症を理解する」

富士市では、毎月第3土曜日、[認知症サポーター養成講座](#)を開催しています。

受講希望は富士市高齢者支援課へどうぞ。

電話：0545-55-2916

以上