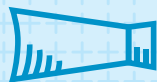


健康アドバイス



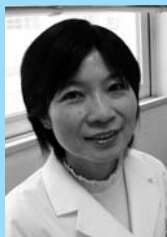
認知症かしら？ と心配する前に

今夏の新聞で、日本の認知症のお年寄りの数が300万人を超え、推計より速いスピードで増えているというニュースが載りました。少なからずショックを覚えた方も多かったのではないかと思います。それでなくても、毎日テレビで、認知症関係の特集が組まれたりしています。いやでも耳に入ってきて、思わず“あぶない物忘れチェックリスト”を数えて“やっぱり認知症かも”と悩んだりする方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

でも、考えてみてください。日本は世界に類を見ないスピードで高齢化が進んでいる高齢先進国です。認知症の方がそれなりに多くなるのも当たり前ではないでしょうか？元気でしっかりしたお年寄りもそれ以上にたくさんいらっしゃいます。そういった方々の生活習慣を調べてみると、規則正しい食事・睡眠・生活習慣を持っている、何かしら毎日従事する仕事や趣味を持っている、友人や知人と会って話したり笑ったりする機会が定期的にある、性格的には、くよくよ悩まない、いやなことを引きずらないといった傾向があるようです。みなさんはどうですか？食事が大切とって健康食品に過度にとらわれたりしていませんか？仲間と集まってお酒を飲んだりして、おいしいものをたくさん食べて笑うなんていう機会はそれ

以上の効果がありそうです。

さて、そういった生活習慣を肝に銘じたうえで、例えば血縁者に認知症の方が多くいる方、物の置き場所が分からなくなるといった単純な物忘れがちょっと困るくらい増えた方、何かあったことや行ったことを丸ごとスッポリ忘れてしまうといったいわゆるエピソード記憶がなくなってしまう方は、やはり要注意です。認知症を診ている診療科への受診をお勧めします。問診や物忘れの簡単なテスト、頭部MRIやCTなどの画像検査を実施し、頭蓋内出血などの治療可能な疾患を発見することも多くあります。今年に入って認知症の薬物治療も非常に進歩してきています。以前はドネペジルという薬物だけだったものが、抗コリンエステラーゼ剤だけでも、内服薬やパッチ剤、またほかの作用機序の内服薬も発売されそれぞれ効果が明らかです。神経内科、精神科といった診療科ではたいてい認知症の方を診ています。心配になったら気軽に相談されてみてはいかがでしょうか？



小池 亮子

国立病院機構
西新潟中央病院
〒026-2605 1-3-17
新潟市西区真砂1-14-1
神経内科