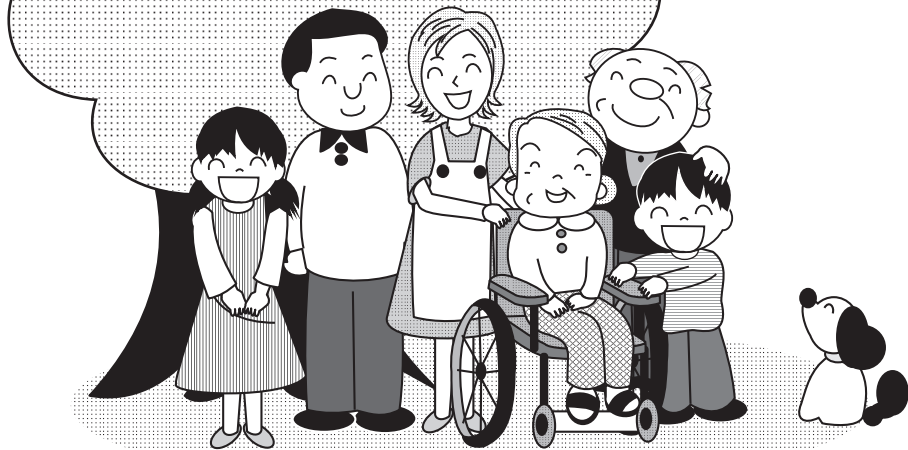


アルツハイマー



宣言
明るい笑顔
すぐ返事
伝える元気

かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

アルツハイマーとは

アルツハイマーとは・・・
正式には「アルツハイマー型認知症」のことで、
認知症という病気の中のひとつです。
認知症にはいくつか種類があり、それによって
特徴や対処法も異なります。
今回は認知症の中でも最も多いと言われている
アルツハイマー型認知症についてご紹介します。

主な認知症の種類と特徴

■アルツハイマー型認知症

原因は不明ですが、脳内でさまざまな変化が起こり、
脳の神経細胞が急激に減ってしまい、脳が萎縮して
高度の知能低下や人格の崩壊が起こる認知症です。

■脳血管性認知症

脳梗塞や脳卒中、脳出血など、脳や脳の血管に
まつわる病気が原因で起こる認知症です。

■レビー^{しょうたい}小体型認知症

大脳皮質の多数の神経細胞内に「レビー小体」と
いう特殊な変化が現れて起こる認知症です。

この症状の特徴は、初期に幻覚や妄想が出ます。
そのうちに、物忘れなどの認知症の症状が現れ、
さらに体が硬くなる、動作が遅くなる、小股歩行
などパーキンソン病に似た運動障害が出てきます。

アルツハイマーの症状の経過

アルツハイマーの症状には下記のような段階があると言われています。

アルツハイマー第1期



記憶の障害などが目立ってきます。物の置き場所や片付けた場所などをすぐに忘れることが多くなります。

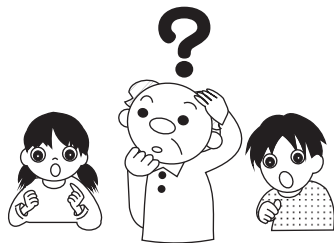
アルツハイマー第2期

場所や時間がわからなくなったり、徘徊はいかいや行動異常が始まります。また、日常生活も介助が必要になります。



日常のありふれた行為ができなくなります。例えば・・・テレビのリモコン操作ができない
一人で衣服を着ることが難しくなる

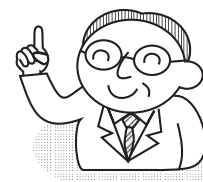
アルツハイマー第3期



家族の名前や顔がわからず、会話も成り立たなくなります。日常生活が困難になり、全面的な介助が必要になります。

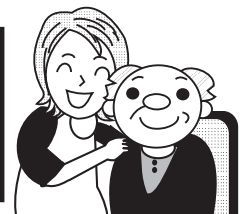
加齢による物忘れとは違う

| 加齢による物忘れ | アルツハイマーによる物忘れ |
|----------------------------------|--------------------------------------|
| 体験の一部を忘れる 例：昼ご飯に何を食べたのか思い出せない | 体験の全体を忘れる 例：食べたこと自体を忘れる |
| 加齢による物忘れはヒントがあれば思い出す | アルツハイマーの物忘れはヒントがあっても思い出せない |
| 炊事、洗濯、掃除などは今まで通りできる | 料理の作り方や手順を忘れていたりする 最終的には料理を作らなくなる |
| 判断力はほとんど落ちていないので日常生活にそれほど支障はない | 忘れたことを自覚しなくなるので日常生活にも支障が起きる |



物忘れ外来

まずは気軽に相談を。



現在は認知症の早期発見、早期治療を目的とした物忘れ外来を設置している医療機関が増えています。

初期であれば、適切な治療によりアルツハイマーへの移行や症状の進行を抑えることができます。

ご家族に思い当たること ありませんか？

アルツハイマーは、初期症状の段階で気づき、早期治療をすることで、病気の進行を抑えることができます。

日常の暮らしの中で、いくつか思い当たることがあれば、専門の医療機関に相談しましょう。

早期発見の目安

物忘れがひどい

- 同じことを何度も言う・聞く・する
- 置き忘れが増え、いつも探している
- 財布・通帳などが盗まれたと人を疑う

判断・理解力が衰える

- 簡単な計算の間違いが多くなる
- 新しいことが覚えられない
- テレビ番組の内容が理解できなくなる

人格が変わる

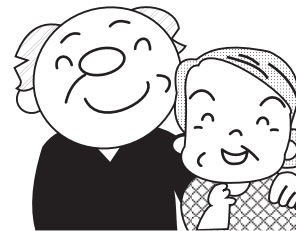
- 些細なことで怒りっぽくなる
- 周りへの気づかいがなくなる

意欲がなくなる

- 以前より身だしなみを構わなくなった
- 趣味や好きなことに興味を示さなくなった

時間・場所がわからない

- 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



アルツハイマーの 予防5ヶ条

□第1条 塩分と動物性脂肪を控えた バランスの良い食事を

高血圧や肥満などの生活習慣病を予防する食生活がアルツハイマーの予防にもなります。

腹8分目、減塩（一日10g以下）を心がけ、肉より魚中心の野菜の多い食事を摂りましょう。

□第2条 適度に運動を行いましょう

運動は脳に適度な刺激を与え、血管の動脈硬化を予防してくれます。

周囲の家や花、風景の変化を観察しながら歩くことは気分転換にもなります。

□第3条 興味と好奇心を持って楽しく 生活しましょう

絵を書いたり、楽器を演奏するなどの趣味を持って、人と交流する場に参加することは、脳の老化防止につながります。

また、些細なことで落ち込まずに、明るく前向きな考えを持って、オシャレにも気を配り、いきいきと生活しましょう。

□第4条 脳を活性化しましょう

脳が衰えないように、脳を積極的に使うことがアルツハイマーの予防につながります。



考えをまとめる

囲碁や将棋、俳句などの趣味で頭を使い、考えをまとめることが、脳の活性化につながります。

文章を書く

テレビを見たら、その番組の感想をまとめて、批評を書く、または日記や友人に手紙を書いたり、新聞の投稿など文章を書く作業が効果的です。

コミュニケーション



周囲の人に細やかな気配りをして、良い人付き合いを心がけることで、穏やかで楽しい生活ができます。



□第5条 転ばないように注意しましょう

転倒による頭部の外傷は、アルツハイマーの危険因子として挙げられています。

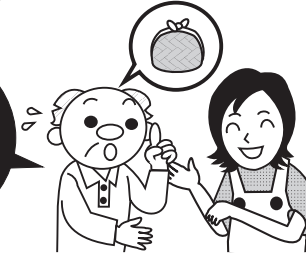
転倒しないために、階段に滑り止めをつける、床に物を置かないなど室内も工夫しましょう。

家族がアルツハイマーになったら

アルツハイマーがどんな病気であるか、どのような症状があるのかを知り、行動を理解しましょう。

こんな時は〇〇〇

財布が盗まれた

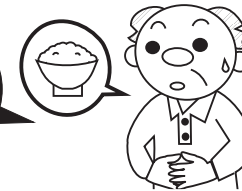


患者さんの「盗まれた」という錯覚や間違った思いこみは、いきなり否定しても反発を増すだけです。

財布を盗んだと疑われても自分の気持ちを落ち着かせて、なくしてしまった患者さん自身が一番困っているのだということを理解してあげることが大切です。

そして、「一緒に探しましょう」などと言って話を合わせ、違う話をして関心をそらすなど良い方向に持っていきましょう。

ご飯はまだ?



「今食べたでしょう」と言っても本人は納得しないでしょう。

食事をしたのに何度も食べ物を要求する時は、「これから用意するから待っててね」と言ったり、アメや少量のおやつを渡して、食べることの期待感や満足感を満たしてあげることが大切です。

介護をする家族の休める時間も大切にしましょう。家族で役割を分担したり、介護サービスを上手に利用しましょう。