

大津支部研修部 主催

健康講座『認知症ってどんな病気』



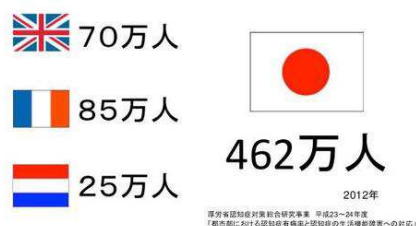
認知症数

6月28日に大津市民病院で実施された健康講座に参加しました。

この講座には、大津支部から23名が出席されました。

まず、最初に示されたのは認知症の数でした。

現在では、65歳以上の10人に1人 [国の推定では、2025年には、5人に1人] が認知症になっているそうです。



認知症と加齢による物忘れとの違いは、物忘れを自覚できているか、ヒントがあれば思い出せるか、体験したこと自体を忘れていないかなどチェックすることで分かるようです。認知症の原因の中で、脳卒中や慢性硬膜下血腫等の血管性認知症・甲状腺のホルモン不足といったもの等は予防と治療が可能のようです。認知症の2/3は、アルツハイマー型認知症です。この病気は記憶の働きをする海馬が委縮することで起こるものです。加齢によって生じる軽度認知障害も放っておくと、約半数が5年以内に悪化して認知症になるそうです。

それではこうした認知症は予防できるか？

「～すれば、絶対認知症にならない」という方法はないようです。しかし、認知症のリスクを減らすことは出来るようです。

「物忘れがひどい」・「判断力・理解力が衰える」
・「場所・時間が分からない」・「人柄が変わる」
等の症状を家族が見つけ、早期診断・治療する事が大切です。



一般的には高血圧・高脂血症・糖尿病等生活習慣病を放置しないことです。食事では、魚油のDHA・EPA [青魚等]・カレー・果物野菜などコーヒー・緑茶も良いようです。もう一つは、有酸素運動が脳を鍛える運動として極めて良いようです。日常生活において常に意欲と生きがいを持っておくことが寛容とのことでした。

[教養・教育=今日用う・今日行く]