



認知症について (その1)

2013年に日本人男性の平均寿命は80.21歳となり、初めて80歳を超えました。
 長寿は喜ばしいことですが、残念ながら高齢になるほど認知症になりやすく、
 平均寿命の延長に伴い、日本でもヨーロッパでも認知症の患者さんが増加しています。
 将来、できるだけ多くの方々がお元気で実りある老後を過ごせるよう、認知症についてお話ししましょう。

Text by 欧州日本人医師会 中西眞理 医師／神経内科（日本）

+ 認知症とは何か？

人間の脳は身体の運動や精神活動をコントロールしていますが、年をとると体力が衰え、身体のおちこちが不調になるのと同じように、脳の細胞も機能が衰えたり、細胞が死んで数が減ったりして、コントロール能力が衰えてきます。

年をとると物忘れが目立つようになるのは「年齢相応の変化」ですが、脳細胞の破壊の程度が年齢相応の変化を越えて異常に進み、年齢相応の老化では解釈できぬ症状が現れてくると「認知症」と診断されます。

おおよその目安として、他の人の助けを借りなければ生活できないレベルまで記憶力や判断力が衰えてきたら、「認知症」に該当すると考えてよいでしょう。

+ 認知症の症状とは

代表的な症状は「記憶の障害」です。記憶ができないために、食事をしたことを忘れる、来た道を忘れて迷子になる、人に話したことを忘れて同じことを何度も繰り返す、自分のお金を使ったことを忘れて財布の中のお金が減っているのを「盗まれた」と解釈する、などの症状が現れます。思考力や判断力も低下しますが、日時や自分がどこにいるかを忘れると、自分の置かれている状況を正しく認識することも難しくなります（見当識障害）。

この症状は、認知症が進むとほとんどの患者さんに出現しますが、



その他にも性格や環境や身体的な病気などの条件が加わると、周辺症状（行動・心理症状）として、幻覚を見る・妄想する・暴力を振るう・うつ病的になる・不安が強くなる・徘徊するなどの症状が現れる場合もあります。

+ どこまでが正常で、どこからが認知症？

どこまでが正常な「年齢相応の衰え」なのか、どこから先が「認知症」なのかということは判断が難しいところです。本人か家族がはっきりと記憶の障害を感じてはいても、何とか日常生活に差し障りなく過ごせている状態を「軽度認知障害（MCI）」と分類しますが、実際はこの段階で医療機関を受診するのはごく一部です。大部分の患者さんは、本人が自分の衰えが病気だと認めたくないこともあり、日常生活にかなり支障が出て、援助する周囲の人々が疲れ果ててはじめて医療機関に連れられてくるというのが現実です。

軽度認知障害の段階で治療方針を決めることができれば、認知症の発症を防いだり、発症しても進行を遅らせることができる場合が少なくありません。軽度認知障害や認知症に対する理解を深めて、予防や早期発見に努めることが重要です。

欧州日本人医師会 電話無料健康相談のご案内

（ご注意：診察ではありません）

欧州9カ国、20名余りの非営利団体に属する日本人医師が、海外赴任や旅行など慣れない海外生活での医療に関する、無料の健康相談を行います。

- 健康相談日時：月～木曜日
 （ヨーロッパ中央時間） 月・水・木曜日 21:00 - 22:00
 火曜日 22:00 - 23:00
 （イギリスおよび
 アイルランド） 月・水・木曜日 20:00 - 21:00
 火曜日 21:00 - 22:00

● 電話番号：+49 9951 9493 399

※この電話番号は相談専用電話のため、上記の時間以外は使えませんのでご注意ください。

無料健康相談担当医師一覧は以下のサイトでご確認ください。

<http://www.eu-jp-doctors.org>