

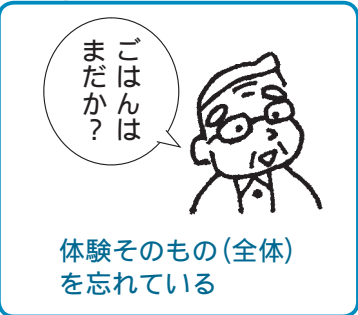



認知症とは、これまで「痴呆(ちほう)」とよばれてきた病気です。
認知症は脳の病気であり、すべての人が直面するかもしれない病気です。

■認知症とはどんな病気なのでしょうか？-大きく分けると2つのタイプがあります。混合型もあります-

	アルツハイマー型痴呆	脳血管性痴呆
原因	脳の萎縮により機能が損なわれる	脳梗塞・脳出血などの脳の血管障害によっておこる
発症年齢	70歳以上に多い	60~70歳に多い
男女比	女性に多い	男性に多い
自覚症状	なし	頭痛、めまい、物忘れ、四肢のしびれなど
経過	少しずつ確実に進行する	段階的によくなったり悪くなったりする
合併する病気	なし	高血圧、糖尿病、心疾患、動脈硬化など
特徴的な症状	落ち着きがなくなる、多弁など	感情失禁、うつ状態、せん妄など

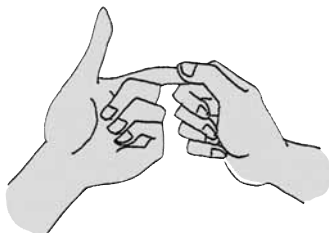
■健康なものの忘れと認知症のものの忘れの違い

健康なものの忘れ	 <p>朝ごはん なんだった かしら？</p> <p>体験の一部だけを 忘れてる。</p>	 <p>昨日は あそこに 置いたんだ…</p> <p>自分がもの忘れをした ことを認識している</p>	日常生活に支障はない
	 <p>家族、自分の家の場所、 季節を認識している</p>		
認知症のものの忘れ	 <p>ごはんは まだか？</p> <p>体験そのもの(全体) を忘れてる</p>	 <p>サイフが ないのよ…</p> <p>自分がもの忘れをした ことを認識していない</p>	日常生活に支障をきたす (幻覚・徘徊・妄想など)
	 <p>どこの ぼっちゃん だい？</p> <p>家族、自分の家、季 節がわからなくなる</p>		

■指先体操で脳の中を流れる血液量を増やし、脳の老化を防ぎましょう！



指をあわせて両側から押し合う。



指を1本ずつそらす。



指の付け根をもむ。

健康福祉課(城里町常北保健福祉センター内)

☎029-240-6550(直通) 029-288-3111(代表) 保健師まで

「まごころ通信」で取り上げてほしい内容を募集しています。一次回3月号のまごころ通信は禁煙についてです