

保健 だより

早期発見で認知症を予防しよう!!



早期発見が重要!!

今回は、認知症を予防するため早期発見の重要性についてお話ししていきたいと思えます。

日本では高齢者の4人に1人は軽度認知障害 (MCI) もしくは認知症であるといわれていますが、軽い段階で早く見つけて治療すれば進行を防ぐことができるといわれています。

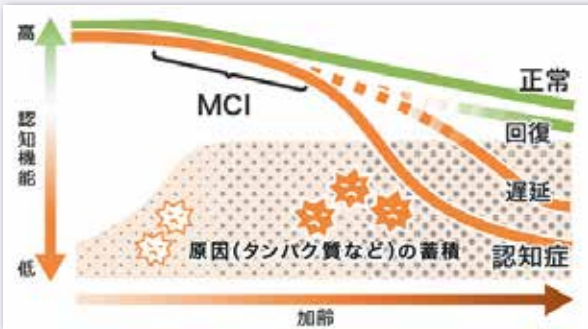


軽度認知障害 (MCI) って何?

軽度認知障害 (MCI) とは、認知症の一步手前の状態で認知症における物忘れのような記憶障害は出るものの症状はまだ軽く、正常な状態と認知症との中間と言えます。

ひとたび認知症になってしまうと、現状では進行を緩やかにすることはできません。ただ認知症の一步手前である軽度認知障害 (MCI) の段階であれば、適切な介入によって予防することができます。

《認知機能と時間の経過》



「認知症ねっと」出典

MCI かも? 予兆はどんなものがあるの?

アルツハイマー病による MCI を早期発見するためにも、アルツハイマー病における MCI や認知症の初期段階で見られる異変やサインをしておきましょう。生活の中での一例を紹介します。

外出時に見られるサイン

周りの物事への興味や意欲が低下することがあります。

- (例) ①外出時に服装に気を使わなくなる。
②外出に消極的になったりします。



会話で見られるサイン

記憶の低下が出てくる場合があります。

- (例) 最近おこったニュースの内容や数週間前の出来事など、そのこと自体は覚えていますが、「どこ」や「いつ」など一歩踏み込んだ内容について思い出すが難しくなります。



家事などで見られるサイン

物事の順序立てて行うことや、同時にふたつのことを一緒に行うことが難しくなります。

- (例) ①鍋を焦がしてしまう。
②水を出しっぱなしにしてしまう。
③凝った料理が作れなくなる。



仕事で見られるサイン

計算をしたり、物事の順序立てて行うことが難しくなるため仕事でのミスが多くなります。

- (例) ①何度も同じ質問をしてしまう。
②新しい業務を覚えたりすることが遅くなったりします。



MCI を疑ったらどこに相談すればいいの?

気になる症状があるときは、まずはかかりつけ医に相談しましょう。認知症を専門としている医療機関もあります。物忘れ外来というような専門外来で診てもらえます。または、お住まいの地区にある地域包括支援センターなどに相談する方法もあります。認知症地域支援推進員がいますので気軽に相談ください。早期に発見し、認知症を予防しましょう。



うるま市地域包括支援センター

- ・具志川 北 TEL: 972-3595
- ・具志川 ひがし TEL: 974-4001
- ・いしかわ TEL: 965-6121
- ・よなしろ TEL: 987-8220
- ・かつれん TEL: 978-1551