



◆認知症

●認知症とは

認知症という言葉自体は病名ではなく、特有の症状を示す状態を総称する言葉です。認知症を引き起こす病気は、細かく分類すれば、たくさんありますが、圧倒的に多いのは、「アルツハイマー病」と「脳血管障害」の2つです。もともと日本では脳血管性認知症のほうが多かったのですが、最近ではアルツハイマー型認知症が半数以上を占めるようになりました。

●認知症を引き起こす病気

・アルツハイマー病

脳の神経細胞が変性、死滅し、脳が萎縮して認知症が生じてくる病気です。

・脳血管障害

脳の血管が詰まったり破れたりすることにより、その部分の脳の働きが悪くなり、それが引き金となって認知症が引き起こります。脳

・びまん性レビー小体病

脳の特定の神経細胞の中に、特異な変化(レビー小体)が現れる病気です。

・前頭側頭葉変性症・ピック病

働き盛りの40歳〜60歳に多く、脳CT・MRIでは前頭葉・側頭葉の萎縮があり、脳の後方病変が主体のアルツハイマー病とは異なるパターンを示します。

●認知症と物忘れの違い

認知症は、はじめのうちは歳のせいによるもの忘れとの区別がつきにくい病気です。大きな違いの一つとして、認知症は体験のすべてを忘れてしまうのに対し、歳のせいによるもの忘れは、体験の一部を忘れていくという点があげられます。例えば、ふつう私たちは、朝食に何を食べたかを忘れてしまっても、朝食を食べたこと自体を忘れることはありません。しかし、認知症の場合は「食べた」という体験自体がまろごと記憶から抜け落ちてしまいます。初期のうちはそうした物忘れを自覚して、不安になる人もいますが、症状が進むにつれて、忘れたことに対する自覚がなくなり、「まだ食べていない」「食べさせてくれない」などと言い張るようになるのも特徴です。

●認知症が疑われる時

認知症という病気は、患者さんご本人だけでなく、介護するご家族にも大きな負担をかけます。負担を少しでも軽くするには、早期発見が大事です。チェックの結果や、日頃の行動で、ひよっとしたら・と思ったら、まずは、医師に相談いただくか、最寄りの相談窓口にお問い合わせしてみてください。

●認知症予防

- ・バランスの良い食事
- ・深酒やタバコをやめる
- ・積極的に頭を使う
- ・くよくよしない
- ・適度の運動
- ・転倒に気を付ける
- ・生活習慣病に気を付ける



【回答】穴埋め漢字・①氣 ②禁 ③育 ④魔 ⑤福 クロスワード・シモバシラ

人と、ひとが心から。



さくら・介護ステーションとやま南

富山市掛尾町249 スペースイン掛尾3F

TEL076-481-6239

FAX076-481-6246

第 99 回 脳のトレーニング

■穴埋め漢字

マスに1字の漢字を入れて、
4つの熟語を完成させます。
※矢印の方向で作ってください。

①

弱
↓

空 → → 体

↓
絶

④

性
↑

悪 → → 球

↓
王

②

匂
↑

煙 ← → 酒

↓
止

③

体
↓

生 → → 成

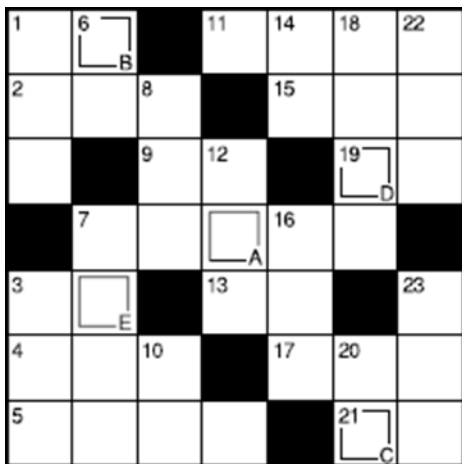
↓
児

⑤

幸
↓

至 → → 社

↓
袋



■クロスワードパズル



★ヨコのカギ

1. 鍋料理に入れてもおいしい鳥。
2. 元日に～状が届いた。
3. 料理を載せます。
4. 15世紀、ペルーで栄えた～帝国。
5. よそ行きではない服。
7. 正月にポチ袋に入れて用意します。
9. 刀の手で握る部分。
11. コイやフナ、イワナなど。
13. 15世紀、京都で起きた応仁の～。
15. 手紙や電話、メールなどで届けられます。
17. 山小屋のこと。
19. ～並べ、～福神。
21. とげのある美しい花。



★タテのカギ

1. 燃えるごみの日に～物を出した。
3. 紙幣や硬貨を入れます。
6. フランス・パリの観光名所、凱旋(がいせん)～。
7. 風車と木ぐつの国。
8. テニスのラケットに張るもの。
10. 酒をほどよく温めること。
12. 尾～付きのタイで祝う。
14. タカによく似た大きな鳥。
16. まきをくべて暖を取ります。
18. 竜宮城へ行った～太郎。
20. 梅干しを見ると湧く人も。
22. 重箱に詰めて正月に食べます。
23. 頭の上から潮を吹く生物。

A	B	C	D	E