

# 平成29年 1月の優しさ通信



その物忘れ 認知症？ 目安は「ヒント」で思い出せるか

## 生活習慣病・飲酒 g リスク／運動・趣味で予防

・2025年には65歳以上の5人に1人が認知症の時代になると厚生労働省は推計。

・アルツハイマー型認知症：脳に特殊なたんぱく質が溜まり、記憶を司る海馬を中心に神経細胞が死滅し、脳が萎縮。認知症患者の半数以上を占めます。

・血管性認知症：脳出血や脳梗塞などが原因。脳の神経細胞に酸素が送られなくなり、脳の一部が壊死して発症。物忘れのほか、手足のしびれや麻痺、頭痛やめまいなどを伴いやすくなります。

・レビー小体型認知症：うつ病と間違われることも。認知症の約20%がこのタイプ。年々患者数が増加傾向。レビー小体という特殊なたんぱく質が脳内にできて神経細胞が傷つき、死滅して発症。精神症状が目立つのが特徴。誰もいないのに人が見えると信じ込む幻視や、他人が家に入ってきて悪さをするなど被害妄想があります。

・加齢による物忘れの場合、細かいことは忘れてもヒントがあるなどすれば思い出せます。認知症では、体験そのものを忘れてしまいます。

・忘れたことを十分に自覚できなくなるのも認知症の特徴。

・忘れたと非難されると落ち込み、抑うつ症状を引き起こすことも。抑うつ症状は認知症を悪化させます。周囲がメモに書いて知らせるなど前向きに対処しましょう。

・加齢のほか、大きく影響するのが糖尿病や高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病。

・糖尿病のある60歳以上の高齢者は認知症になるリスクが、そうでない人の約1.7倍。

・若年性認知症の原因の第5位はアルコール性認知症。常習的飲酒は記憶障害を引き起こし、アルコールは生活習慣病を悪化させます。

・変化を持たせて脳を刺激するのが効果的です。仕事や趣味に夢中に取り組む、人と積極的に話をするなど。家に閉じこもると関心事も減って危険です。

・話しながら歩く、新聞を読みながら筆記するなど2つ以上の動作を同時に行えば効果的。

・40歳になったら認知症予防の意識を。

(2016年12月24日 日本経済新聞記事から抜粋)



## 認知症の鉄道事故 29件 損害の救済は見送り

- ・国土交通省は、2014年度に認知症の人が関連した鉄道事故やトラブルは29件で、鉄道事業者の損害額は最大で約120万円。
  - ・警察庁は認知症の人が車を運転して起こした交通事故が2015年までの過去3年間で少なくとも216件あったと公表。
- (2016年12月14日 日本経済新聞記事から抜粋)



## 今月の福祉用具－移動関連用具

### その1 車いす5 車いすの種類 自走用標準型車いす

#### (1) 座面昇降式車いす

- ・座面を上下に動かすことが可能。座面が床面まで下がるので、畳や床面からの乗り降りが自力で容易にできます。
- ・机や台所の流し台など使用する高さに合わせて、自由に高さ調節が可能。

#### (2) 片手駆動式車いす

- ・利き手側の車輪にハンドリムが二重に付いています。
- ・両方を同時に回転させると直進、片方だけ回転させると方向転換。
- ・両下肢と片手が不自由な人に適しています。

#### (3) 家屋内専用六輪型車いす

- ・回転する際、車いすのほぼ中央に回転軸がきます。回転する際や、直角に曲がる時などスペースが少なくても済みます。
- ・数センチ以内の段差は容易に越えることができます。前輪を持ち上げることで容易に段差越えができます。
- ・駆動輪の位置が車いすの前の部分にあります。上肢の動きに制限があっても比較的自由に回転させることが可能です。

(参考：福祉住環境コーディネーターテキスト&福祉用具専門相談員研修用テキストより)

