

専門ドクターに聞く!! 認知症予防

■ 松下幸生医師

(久里浜医療センター副院長)

日常の変化に注意 早めの検査を

[Q] 年齢とともに気になるのは、やはり認知症への不安でしょう。家族や周囲も含め、どのように対処すればいいのでしょうか。

[A] 人の名前が出てこないなど、日常生活の中で思い当たることが体力の衰えと同様に老化によるものなのか、背後に認知症があるのかは簡単に区別することができません。食器をきちんと片づけなくなった、まめにしていた庭仕事がおっくうになった、料理の味付けが変わった、途中で別な用が入ると元の用事を忘れてしまうなど、これまでできていたことができなくなっていたら要注意です。かかりつけの医師に相談したり、もの忘れ外来などを受診され、早めに検査を受けていただきたいと思います。



認知症の検査は、質問に答えて認知機能を検査する心理検査と、医療機器を使って脳の様子を見たり、脳の血流を調べる脳そのものの検査などがあります。認知症の原因はまだ十分に分からず、予防法もきちんと確立していないため、早期の受診が大切になります。初期発見の機会を逃せば、その後の生活の質も悪くなります。脳の健康診断と考え、通常健康診断と同じような気持ちで受けていただければと思います。

糖尿病、高血圧、脳血管障害、肥満、喫煙は発病のリスクを高め、食事をはじめ生活習慣病の対策をすることが重要です。

脳も体と同様に使わないと機能が低下します。趣味でも家事でも関心の持てるもの、楽しめるものをお持ちになるのが良いでしょう。ご家族も取り組み方を見守ることで、本人に起きている変化に気づくことにもつながります。

(久里浜医療センター＝神奈川県横須賀市)