



## もの忘れと痴呆の違い

一般に年をとるにしたがって記憶力は減退し、もの忘れが目立つようになります。例えば「お昼に何を食べたか思い出せない」、「よく知っている人の名前が出てこない」、「こんなことが重なる」と「痴呆の始まりでは?」と心配する人もおられることでしょう。しかし、社会生活を営む能力が保たれている場合は単なるもの忘れで、痴呆ではありません。一方、痴呆症は、先の例でいうと「昼ご飯を食べたことすら覚えておらず、名前だけでなくその人との関係も分からなくなっています。時間や場所も分かりにくく、もの忘れの自覚に乏しく、

## 痴呆を防いで健やかな生活を

市立病院神経内科(副院長) 種田 二郎

もの分かりも悪くなり、日常生活に支障を来すようになりま。単なるもの忘れだけでなくこのような症状を伴うときは要注意です。神経内科や脳神経外科などを受診しましょう。

### 早めに治療を受ければ 治る状態もあります

早く気づいて治療をすれば治る、痴呆症およびよく似た状態があります。頭を打った後にじわじわと血がたまる慢性硬膜下血腫、脳腫瘍、正常圧水頭症、甲状腺機能低下症、睡眠薬などの薬の副作用、過度の飲酒そしてうつ病などがそつです。また、痴呆症の約8割を脳血管性痴呆とアルツハイマー型痴呆が占めますが、これらも初期であれば、薬や脳リハビリ、脳卒中の予防などにより症状を軽減し進行を遅らせることもできます。



### 痴呆防止のためにできること

実際、お年とともに痴呆症の人は増えますが、防ぐ対策を考

えていきましょう。脳血管性痴呆は大小の脳卒中を繰り返すことよって起こります。脳卒中を起こしやすい病氣・習慣(高血圧、糖尿病、心房細動などの心臓病、肥満、飲酒・喫煙習慣など)を軽減して健康管理をし、予防薬(アスピリンなどの抗血小板薬)を用いることにより、確実に発症を減らすことができます。

最近我が国ではアルツハイマー型痴呆の割合が増えてきました。この病氣の詳しい原因はまだ不明ですが、成り立ちはかなり解明され、症状を良くする薬も開発されました。また、頭と体をあまり使わず、人とのかわりも少ないと、脳の萎縮が進み、発症・悪化しやすいとされています。物事に興味と好奇心を持って、おしゃれ心を忘れずに明るく生活することが、予防にも役立つこととなります。健康を保ち、心も身体もいきいきと生活することが、対処法の基本と言えますよ。

▼来月のテーマは「アルコール依存症について」