

美馬市医師会出前講座が開催されました

『いつまでも住み慣れた地域で暮らしていくために』 ～認知症について一緒に考えましょう～

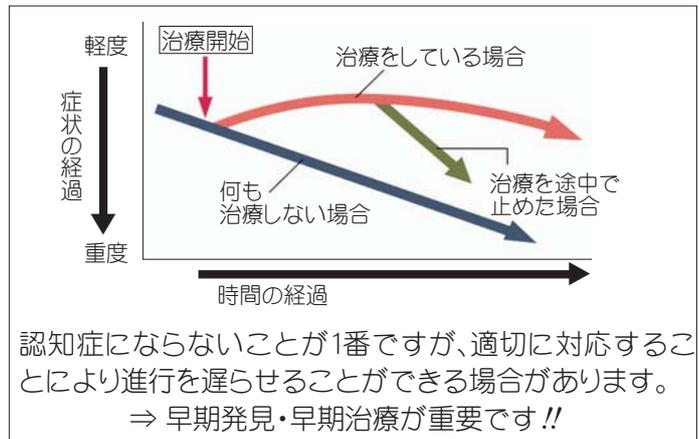
10月6日、美馬市医師会出前講座が開催され、101名の方に参加していただきました。

講師として、認知症認定サポート医である谷口博美先生にお越しいただき、認知症の諸症状や予防方法などを、ご自身の診療事例なども交えて、わかりやすくご講演いただきました。



谷口 博美 先生

- 美馬市医師会会長
- 医療法人恵愛会理事長
- 美馬リハビリテーション病院院長



65歳以上の10人に1人は認知症

認知症の方と家族が、安心して住み慣れた地域で暮らしていくためには、地域全体で見守り、支えていく必要があります。

認知症の病型

- アルツハイマー型認知症
- 前頭側頭型認知症(ピック病など)
- 血管性認知症
- レビー小体型認知症

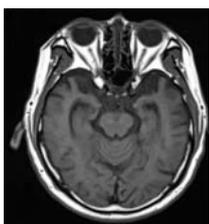
レビー小体は、異常なたんぱく質が脳の神経細胞にたまったもので、脳幹に現れた場合はパーキンソン病に、大脳にまで現れるとレビー小体型認知症になります。

MRI写真で見る認知症の方の脳の症状

認知症になると脳でどのようなことが起っているのでしょうか？
脳が犯された部位によって様々な症状が起ります。

アルツハイマー型認知症

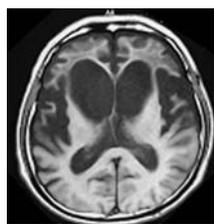
側脳室下角の開大と海馬の萎縮



- 物の忘れ
- 日時や場所がわからない
- 怒りっぽくなるなど

認知症前頭側頭型

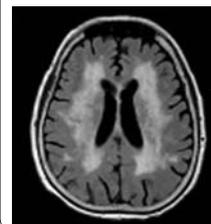
前頭葉や側頭葉が萎縮



- 自分勝手な発言や行動をとる、他人の迷惑を考えない
- 毎日決まった行動を繰り返すなど

血管性認知症

脳梗塞などで脳の細胞に酸素が送られなくなる



- 血管障害の病巣により一定の傾向をもたない
- 服の着方がわからないなど日常上の素行機能の障害
- 思考の行動が緩慢など

認知症を予防しましょう

小さなことから予防しましょう。

- タバコを控える
- 適度な運動を取り入れる
- 睡眠を十分にとる
- 生活習慣病を予防する
- 野菜や青魚などをよく食べるようにする

1日1回魚を食べると、
全く食べない人では、
記憶力や認知力に5倍の差が!?

認知症の人への支援・接し方

接し方1つで良くも悪くもなるんです。

- 自尊心を傷つけない
- 子供扱いしない
- できるだけ楽しく、笑顔を忘れない
- 正面から声をかける
- ゆっくり、はっきり、シンプルに話す
- 間違ったことをしても怒らない
- 失敗しても攻めない
- 時間がかかっても、本人ができることは自分でやってもらう
- 話を聞くとときは真剣に聞く