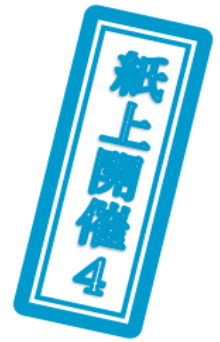


オレンジカフェでんえん

新型コロナウイルス感染拡大防止のため『オレンジカフェでんえん』は開催中止が続いています。今回も紙上開催第4弾として紙面にて情報をお届けいたします。



ミニ講座 第4弾のテーマ「アルツハイマー型認知症」

講師：せせらぎクリニック多摩川 院長 富塚太郎先生

認知症とは、脳の病気によって認知機能が障害され、これによって社会的機能が障害された状態を指します。認知症になる原因となる脳の病気は複数あり、その半数は今回紹介しますアルツハイマー病が原因となっていると報告されています。

アルツハイマー病は脳の神経細胞に「アミロイドβ（ベータ）」というタンパク質がたまり、その毒性により神経細胞が破壊されて神経細胞数が減ることで発症すると考えられています。長い時間をかけてアミロイドβは蓄積して、病気も発症から10～15年かけて進行していきます。このアミロイドβがなぜ蓄積するのかはまだわかりません。

病気の初期（発症から1～3年）では新しいことを記憶できなくなる症状が目立ちます。数分前から数日前のことが思い出せなくなり、家族で買い物に行ったことや旧友に会ったこと（エピソード記憶）なども思い出せなくなります。また時間、場所などの認識（見当識）が悪くなり、性格変化（うつ状態や不安、疑心、興奮など）を起こします。病気の発症から3～8年程度経過すると、記憶障害は進行し、言葉が理解できない、出てこない（失語）、目の前にあるものが何かわからない（失認）、衣服を着ることができない、電話のかけ方がわからない（失行）などが出てきます。

アルツハイマー病の予防法はまだ確立されていませんが、脳動脈硬化が存在すると、アミロイドβのたまり方が早まることがわかってきています。そして動脈硬化の進行を遅らせると、アルツハイマー病の進行を遅らせることにつながるのではと、考えられています。動脈硬化予防のためには、ウォーキングや軽いジョギングなどの有酸素運動を1日30分程度、週3～4回程度おこなうことや、血圧・血糖を下げ、禁煙と節酒を心がけることも効果的といわれています。

アルツハイマー病の根本的治療はまだ開発中ですが、病気の進行を遅らせると考えられる内服薬は現在4種類あり、病状や進行の程度により医師より処方されることがあります。この病気の心配があれば、まずかかりつけ医にご相談ください。

お知らせ

オレンジカフェでんえんは本来、認知症の方やそのご家族、認知症に関心のある方、心配な方などが、お茶を飲みながら気軽に学び、同じ悩みを持つ人とつながり、専門的な相談もできる交流の場です。今年3月に新型コロナウイルス感染症拡大の影響で開催中止になって以降、現在も再開の目処は立っていません。会場での開催ができないため、広報紙上で認知症に関するミニ講座の内容をご案内してきました。今回第4弾を掲載したところですが、片方向の情報提供ではなく、皆様からミニ講座に対するご質問や認知症に関する不安なこと、気がかりなことなどをお寄せいただき、紙面上または個別にお答えする形で少しでも交流できればと考えています。どうぞお気軽にご相談ください。

ご質問・ご相談は、大田区地域包括支援センター田園調布

TEL：03-3721-1572 FAX：03-5755-5707

E-mail：denenchoufu.s@ikegami.or.jp