

認知症と心の変化

人間は誰でも年齢とともに、もの覚えが悪くなったり、人の名前が思い出しにくくなったりします。けれども、もの忘れイコール認知症というわけではありません。認知症とは、何かの病気によって脳の神経細胞が壊れるために起こる症状や状態であり、それまで出来ていたことが出来なくなり、**日常生活に支障が出る**ことを言います。また認知症の発症頻度は、40歳以降から5歳長生きすることにより約2倍に増えたとされており、老化が密接に関連する病気と言えます。

認知症と心の変化

認知症では記憶や見当識（日付や場所）、理解、判断の低下以外にも、幻覚や妄想など様々な症状が見られることがあります。その中でも、周囲の事象だけでなく、自分自身に対する関心や気力が失われていく、いわゆる「無気力（アパシー）」が生じることがあります。暴言・暴力、徘徊といった目立った症状ではないため、見過ごされがちですが、外出することが億劫になる、部屋の片付けをしなくなるなど、健康面や衛生面であらゆる無精が目立つようになり、何となく元気がないと周囲は「うつ」と混同してしまうかもしれません。

うつとアパシーの違いについては、まずうつには気分の落ち込みがあり、アパシーは気分の落ち込みではなく、関心の低さがあります。うつは自覚があることも多いですが、アパシーは症状への自覚が乏しく、自ら症状改善のために行動することは少ないようです。またアパシーでは、自分を傷つけたり、他者に暴力的になることも見られにくくとされます。もしご家族などにアパシーが見られたら、かかりつけ医に相談しながら、なるべく規則正しい生活習慣が送れるよう働きかけることが必要と思われれます。

アパシーは誰でも起こりうるもので、普段の生活で疲れやストレスを感じたら、自分の時間を持つたり、趣味や軽い運動などでの気分転換をすることが大切と思われれます。

心の健康を保つことが脳の健康にもつながる?!

また一方で、うつ状態も認知症の初期症状として現れることがあり、うつ状態が続くと認知症の危険を高めることがあるとされています。うつ状態では、脳の中でセロトニンという神経伝達物質が不足しています。以下の方法は、セロトニンを増やし、うつ状態の予防に役立つとされますが、2週間以

上うつ状態が続くなど、日常生活も億劫なようでしたら、精神科やかかりつけ医などに相談してみましよう。



社会医療法人全仁会 倉敷平成病院 公認心理師主任 上田 恵子

認知症の予防に役立つもの?!

2000年にWHO（世界保健機関）が「健康寿命」という概念を提唱し、寿命を延ばすだけでなく、健康に生活できる期間をいかに延ばすかということへの関心が高まってきました。このほどWHOは、認知症予防について新しいガイドラインを発表しました。それによると、定期的な運動と禁煙は特に推奨度が高く、バランスの取れた食事、お酒を飲み過ぎないこと、血圧・コレステロール・血糖値を健康なレベルで維持することも認知症のリスクを引き下げるとしています。バランスの取れた食事の例としては、野菜や魚、穀類、豆類、果物、オリーブオイルなどを多く使用し、肉や乳製品の使用が少ない「地中海式食生活」を挙げています。いざ健康を害してから生活習慣を改善するのではなく、元気なうちから無理なく・楽しく・続けられる方法を生活の中に取り入れられたら良いのではないでしょうか。

- ウォーキングや水泳のようなリズムカルな運動を毎日30分くらい行う。
 - 座禅のように正座をして、ゆっくりと深い複式呼吸を繰り返す（丹田呼吸法）。
 - 太陽の光に当たり、ガーデニングや畑仕事などの作業を行う。
 - 歌を唄ったり、前向きに考える（よくよしない）。
- （山口晴保『認知症予防 第2版』読めば納得！脳を守るライフスタイルの秘訣―より）

