

認知症は、次の三項目が揃っていることが条件となります。

1. 記憶障害とその他の障害（物忘れ・失語・注意力緩慢・計画性が無いなど）がある。
2. 1 の症状がこの半年間に急激な変化がある。
3. そのために職業生活や社会生活に差し障りが出ている。

問題・次のことは、普通の老化で起こることか、
認知症の症状で起こりやすいことか、どちらでしょう？

1. 犬やリンゴのような、よく知っているものの言葉が出てこない。
2. 話している相手の人の名前を忘れていて、後から思い出す。
3. 広い駐車場のどこに駐車したか思い出せない。
4. 冷蔵庫から財布が出てくるといったように、無くしたものが、
とても意外なところから出てくる
5. 作った料理を忘れていて、食卓に出さない。
6. 料理を自分で作ったのに、作ったこと自体を忘れる。
7. 知らないところに行くと、道がわからなくなる。
8. 真夏なのに、コートを着て出かける。
9. 数カ月の間に、人が変わったように怒りっぽい性格になる。
10. ケーキなどを腐らせるほどたくさん買ってくる。

認知症 ……1・4・6・8・9・10

老化 ……2・3・5・7

.....

正常な老化でも、寿命の一年程前から急激に認知機能が低下すると理解されています。
しかし、正常な老化過程で病気が始まった場合は、
その時点から認知症という診断が付くまではだいたい 6～7 年かかります。

認知症は急になるということではなく、
認知症の前段階あって少しずつ緩やかに始まるものと理解されています。
ですから、認知症になる時期を遅らせていくことで認知症が予防できるともいえます。

認知症ではありませんが、認知症の前段階（軽度認知障害・MCI）時には
以下の様な状態が認められます。

1. 記憶障害がある
2. 知的機能は保持している
3. 記憶テストの成績が悪い
4. 日常生活能力は保持している
5. 認知症ではない

地域在住の方（入院・入所などをしている方を除く）で
MCI の場合は今後三年間で約11%の方が認知症になるというフランスでの発表があります。

脳の機能を鍛え、脳の生理的環境に配慮して、認知症発症を予防＝遅らせましょう。
認知症の発症を遅らせる（予防する）のに効果的な生活習慣

1. エピソード記憶・注意分割・計画力を刺激する活動
2. 食生活の配慮……野菜（ビタミンE・ビタミンC・ペーカロチン）・魚（DHA・EPA）・ワイン（ポリフェノール）
3. 運動と睡眠
4. 知的な行動習慣や対人的接触