

認知症

日本人の平均寿命の伸びは著しく、平成18年には男性78歳、女性85歳となり、本格的な高齢社会に突入しようとしています。高齢化と共に認知症を持つ高齢者も増加し現在200万人、20年後には330万人に達すると予測されています。

認知症とは、後天的な脳の器質的障害により、いったん正常に発達した知能が低下した状態を指します。生まれついていたの脳の器質的な障害による運動障害や知能発達面での障害は知的障害と呼ばれています。認知症は、以前は「老人性痴呆」と呼ばれていましたが、2004年に厚労省の用語検討会により「認知症」と言い換えられ、各医学会でも2007年までにほぼ置き換えられています。

認知症の原因となる主な病



東陽病院院長
伊藤 文憲

気は、脳血管障害(脳梗塞や脳出血などの後遺症)・アルツハイマー病やパーキンソン病などの変性疾患、正常圧水頭症・ビタミンなどの代謝栄養障害などがあります。これらの原因により生活に支障をきたすような認知機能障害がみられた時に認知症と診断されます。

認知症は中核症状と周辺症状があり、特に家族などの介護者を悩ませるのは周辺症状です。中核症状とは記憶障害と認知機能障害(失語・失行・失認など)です。全員に見られ病気の進行と共に徐々に悪化します。周辺症状とは幻覚・妄想・徘徊・異常な食行動・睡眠障害・不安・暴言や暴力などで一部の人に見られますが、病気の進行とともに悪化するわけではありません。

認知症の診断は精神科医や神経内科医により行われています。詳細な問診と検査により他の疾患との鑑別が必要です。うつ病やせん妄と間違われやすく、時には単なる難聴の事もあります。

薬物療法はアルツハイマー型に対して認知機能の改善や、進行の緩慢性などの効果が期待されているのみであり、周辺症状に対する睡眠薬・抗うつ薬・抗てんかん剤などの対症的な薬物療法が有効な場合もあります。

残念ながら現段階では失われた機能を元に戻すことは出来ません。残された身体的・精神的機能をなるべく長く維持することが重要です。介護や生活援助が基本となります。自分の人生を回想させて自己認識を回復させる回想法、音楽演奏や鑑賞を通じて過去を連想させる音楽療法、動物とふれあう機会を増やして周囲に関心を持たせるアニマルセラピーなどがあります。高齢化に伴って生じる認知症の予防は困難です。毎日の生活の活性化を常に考えて行きましよう。

救急当番日

3月2日(日)・23日(日)

4月6日(日)

午前8時30分～

午後5時15分

問い合わせ

東陽病院 ☎13335

☆ 豚肉のねぎ巻き焼き ☆

材料：(4人分)

- 豚ばら肉(薄切り)……………8枚
- ねぎ……………2本
- サラダ油……………大さじ1
- しょうゆ……………大さじ3
- ④ 砂糖……………大さじ2
- 酒……………大さじ2

1人分 227kcal



手作り料理を食卓に！

る。それを油をしいたフライパンで色よく焼く。

※味付けは好みで。例えば、塩コショウのさっぱり味や唐辛子みそやコチュジャンなどのピリ辛味でもおいしいです。

- ①ねぎは白いところを8等分くらい(4〜5センチ)に切る。
- ②ねぎを網かグリルなどで、こげない程度に焼く。
- ③②のねぎ1つに豚肉(1/3枚)を巻き、ようじでとめる。残りのねぎも同様にする。
- ④④のしょうゆ・砂糖・酒の調味料を合わせ③の肉に味をからめ

食生活改善推進員

伊橋久子(篠本二区)

食生活改善推進員(ヘルスメイト)募集

ヘルスメイトは、健康づくりをお手伝いし、町民がいいき健康に暮らせるように毎日の食生活の大切さを伝えていきます。今期は、おやこの食育教室、男の料理教室、健康まつり、その他研修会などを通してヘルスメイト同士の交流や栄養知識の向上をはかりました。食生活改善に興味や自らの健康づくりに関心のあるみなさん、ヘルスメイトへお申し込みください。

◆問い合わせ 健康管理課 ☎82-3400



食育の大切さを伝えます