

## 9月は「認知症月間（世界アルツハイマー月間）」

1994年「国際アルツハイマー病協会」(ADI)は、世界保健機関(WHO)と共同で毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定し、2012年からは9月を「世界アルツハイマー月間」と定め、この日を中心に認知症の啓発を実施しています。

日本では、令和6年(2024年)1月1日に施行された「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」において、この日を「認知症の日」と定め、認知症についての関心と理解を深める取組が全国各地で行われておりますので、まずは知ることから、この機会に理解を深めましょう。

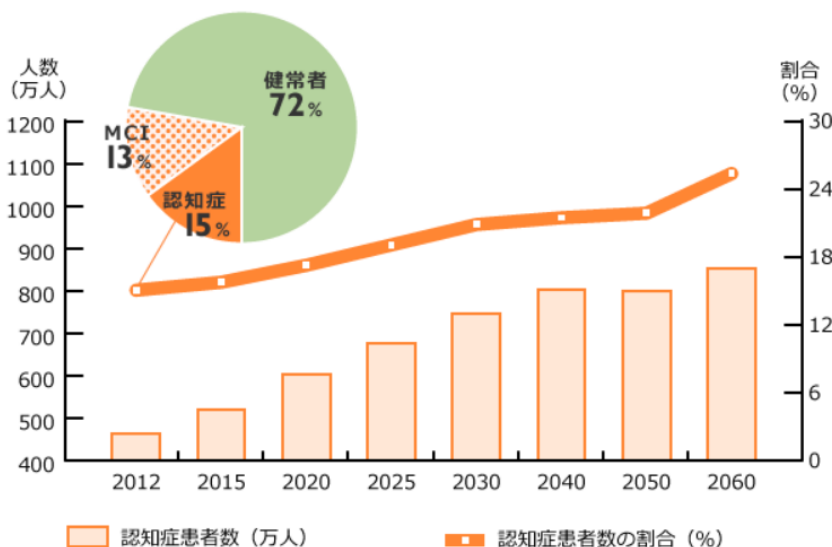
### ◆ 職場は認知症の知識を学ぶ時代

認知症は遠い病気ではなく身近な病気です。これからさらに高齢者が増え、昔と違って、65歳以上の人も労働力として働く人が増えています。

その時に就業規則も含めて従業員の認知症への対策を会社が行っているかどうかは非常に重要になってきます。

認知症対策の基本は認知症とは何かを正しく理解することで、どんな病気、症状なのかわかっている人も多いですが、しかし、実際には様々な症状がありその症状は人によって異なることも含め、その基本知識を知っておくことです。

「日本における認知症の高齢者人口の将来推計に関するより」



### 「加齢によるもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」

もの忘れには加齢によるものと認知症が原因となるものがあり、前者は脳の生理的な老化が原因で起こり、その程度は一部のもの忘れであり、ヒントがあれば思い出すことができます。本人に自覚はありますが、進行性はなく、また日常生活に支障をきたしません。

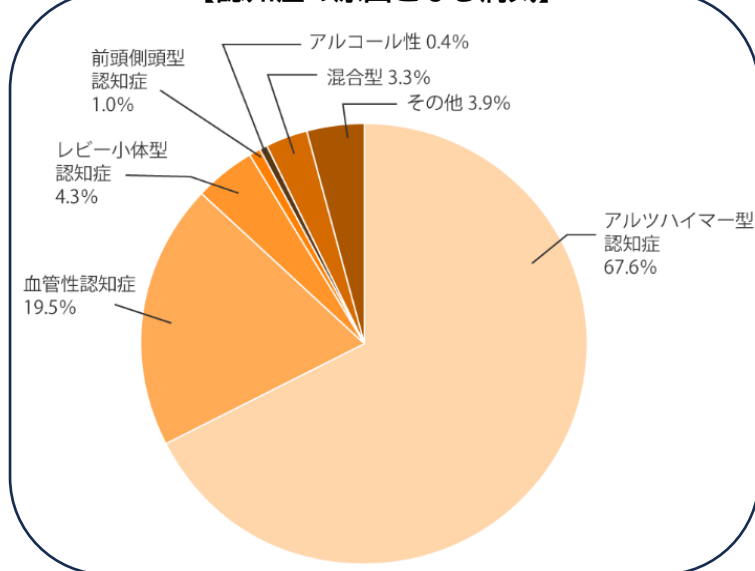
後者は、脳の神経細胞の急激な破壊による起こり、もの忘れは物事全体がすっぽりと抜け落ち、ヒントを与えても思い出すことができず、本人に自覚はないが、進行性であり日常生活に支障をきたします。

年をとれば誰でも、思い出したいことがすぐに思い出せなかったり、新しいことを覚えるのが困難になったりしますが、「認知症」は、このような「加齢によるもの忘れ」とは違います。

	加齢によるもの忘れ	認知症によるもの忘れ
原因	老化	病気
体験した事	一部を忘れる	全てを忘れる
もの忘れの自覚	あり	なし
日常生活	支障はない	支障がある



## 【認知症の原因となる病気】



認知症の原因となる病気について、代表的なものは左図のとおりですが、認知症とよく似た状態（うつ、せん妄）や、認知症の状態を引き起こす体の病気もいろいろあるため（甲状腺機能低下症など）、早期に適切な診断を受けることは大切です。

アルツハイマー型認知症は認知症の原因としては最も多く、記憶障害（もの忘れ）から始まることが多いですが、失語や失認（視力は問題ないが、目で見えた情報を形として把握し難い）、失行（手足の動きは問題ないが、今までできていた動作を行えない）などが目立つこともあります。

## 【認知症の予防の意味】

現時点で認知症の予防とは認知症にならないという意味ではなく、なるのを遅らせる、なっても進行を緩やかにするという意味で取り組みが進められており、認知症の早期診断・早期治療は重要です。

### ◆ 主な相談先: かかりつけの医師 / 医療機関内「もの忘れ外来」

（公益社団法人 認知症の人と家族の会より：[https://www.alzheimer.or.jp/?page\\_id=2825](https://www.alzheimer.or.jp/?page_id=2825)）

日常生活において…認知症の多くを占めるアルツハイマー型認知症や血管性認知症は、生活習慣病（高血圧、糖尿病、脂質異常症など）との関連があるとされています。例えば、バランスの良い食事を心掛けたり、定期的な運動習慣を身に付けたりと、ふだんからの生活管理が認知症のリスクを下げると考えられています。

認知症に限らず、様々起こる病気や機能低下は、生活習慣の見直し、改善によりリスクを下げたり、予防できるものもあります。ロコモやフレイルを予防する生活習慣が、認知症予防にも効果的です。

自身の健康管理に役立つ生活習慣の確立と、定期的な健診でセルフチェックを心がけるとともに、社会活動や余暇活動も自分に合った習慣、活動を維持して心身の健康維持に努めましょう。



## ★ この夏の健康ワンポイント「今年も厳しい暑さ:去年並み、もしくは上回る予想→熱中症対策を」 脱水や熱中症症状は脳の機能低下をもたらします！

- ・がまん、節電し過ぎずにエアコン、扇風機の活用を
- ・温度設定は、実際の部屋の温度が 25℃前後になるように調整、28℃設定の場合、猛暑日は室温が 30℃を超えることもあるので注意する
- ・喉が渇かなくても水分補給：こまめに 1 日 1.5～2ℓ を目安に、トイレが近くなるが、脱水や熱中症で尿量が減ることの方がリスクが高いため、この間は控えず積極的に接種するほうがいい

✔️ 高血圧・糖尿病・心臓病・腎臓病の方は熱中症を発症するリスクが高めです、気をつけましょう。