

今日から
始める

認知症を予防・克服するために 認知症対策

初期の認知症と診断されたときの心構え

医師から自分が初期の認知症だと診断されたとしたら、ほとんどの人は大きなショックを受けることでしょう。しかし、希望を失う必要はありません。その事実を受け入れ、適切な対策に取り組むことで、病状の進行を防ぐことが十分に可能なのです。

●自分ができることに取り組むことが大切

医療機関を受診し、自分が初期の認知症であると診断されたら、誰も少なからぬショックを受け、動揺してしまうことでしょう。しかし、希望を失ったり、落ち込んだりする必要は決してありません。この連載でご紹介してきたとおり、認知症は早期発見と適切な対策への取り組みで、その進行をできるだけ防いだり、悪化する具合を緩やかにしたりすることが十分に可能なのです。

また、代表的なアルツハイマー型認知症の場合は、「新しい記憶」を保存する脳の「海馬」が委縮してしまうため、比較的最近のことを忘れてしまうという記憶障害を起こすことが少なくありません。しかし、家族が忘れてしまっているような昔のことをよく覚えていたり、判断力や計算力などが高いまま保持されていたりするなど、初期の段階では、患者であっても、脳の機能はアルツハイマー型認知症ではない健康な人と変わらないのです。そして、アルツハイマー型認知症は、悪化する場合でも、非常に長い時間をかけて進行することになります。

認知症と診断された場合、このような正しい認識と前向きな気持ちを持ちながら、自分ができることに取り組むことが、何より大切なのです。具体的には、右の図にまとめたように、運動や睡眠、栄養に留意して、健康的な生活を送ることを心がけることが重要です。日ごろからよく笑い、ポジティブな気持ちで過ごすことも含め、このような生活習慣を身に付けることは、病状の進行を遅らせるのはもちろん、認知症を予防することにもつながります。認知症の患者に限らず、ぜひ、これらの習慣を多くの人に身に付けていただきたいと思います。

また、早期の認知症と診断された人には、多くの場合、症状の進行を遅らせるための薬が処方されます。医療機関にはきちんと通い、それらの薬が切れたり飲み忘れたりすることのないよう、気を付けるようにしましょう。

さらに近年、認知症の患者とその家族が集うことができるサークルが増えています。そのような場を利用して、悩みや情報を共有することができる仲間をつくることも、大いに意義のあることです。

一方、病状によっては、本人のモチベーションが低下していることもありますので、このような取り組みを行なう際には、家族をはじめとする周囲の人が、患者のやる気を高めるような言動を心がけることも大切です。

繰り返しになりますが、認知症と診断されたからといって、希望を失う必要は決してありません。まずは、その事実を受け入れ、適切な対策に取り組んでいきましょう。

初期の認知症と診断されたときの心構え

運動の習慣を付ける

薬を忘れずに服用する

睡眠を十分にとる

仲間をつくる

栄養バランスに留意した
食事をとる

ひとりで無理をせずに
周囲に頼る

よく笑ってポジティブな気持ちで過ごす



本人に判断力があり、日常生活に困ることがない病状であれば、このような生活習慣を身に付けることで、病状の進行を遅らせることが可能となる。



浦上 克哉 Urakami Katsuya

鳥取大学医学部教授、一般社団法人日本認知症予防学会代表理事、日本認知症予防学会専門医、公益社団法人日本老年精神医学会理事。認知症診断・予防の第一人者として、外来での診察と治療、予防、ケアなどを総合的に行なっている。また、講演会やメディアを通じて、認知症の予防と早期発見、克服などに関する実践的な啓発活動に取り組む。