

令和6年度 第5回

教養講座

認知症への正しい理解と 今自分にできること

2024
11/29 金 10:40 ~ 12:00

【開場】 10:10~

【場所】 大学会館1階 ホール



【講師】

鳥取大学医学部保健学科認知症予防学講座(寄附講座)教授
一般社団法人日本認知症予防学会 代表理事
北翔大学客員教授

浦上 克哉 先生



福山大学
FUKUYAMA UNIVERSITY



福山平成大学
FUKUYAMA HEISEI UNIVERSITY

【講演概要】

認知症予防

第1次予防（病気の発症予防）、第2次予防（病気の早期発見・早期治療）、第3次予防（病気の進行防止）の3つの予防を切れ目なく行うことが重要である。

認知症への正しい理解

認知症は単なる老化現象ではなく病気である。もの忘れ等の症状により日常生活や社会生活に支障をきたすようになった状態をいう。

認知症の症状には、中核症状（記憶障害、見当識障害、判断力の障害、ほか）と行動・心理症状（徘徊、暴言・暴力、幻覚、妄想、ほか）がある。

疾患修飾薬

レカネマブ（商品名：レケンビ）は、アルツハイマー型認知症の原因蛋白であるアミロイドβ蛋白を除去する薬剤である。投与対象はアルツハイマー病による軽度認知障害（MCI）と軽度の認知症であり、早期診断が必要になる。

認知症予防対策

運動、知的活動、コミュニケーションの3つが重要である。運動の注意点としては、有酸素運動のやりすぎが筋肉量を落とすことになるので、有酸素運動と筋力運動をバランス良く行う。知的活動は頭を使って指先を動かす活動をいう。コミュニケーション（会話）は外出して、いろいろな人とおしゃべりをする。

