

# 認知症について

認知症は誰にでもおこりうる「脳の病気」です。

さまざまな原因で、記憶力・思考力・判断力などが低下し、生活に支障が出ます。しかし、早くから予防・治療に取り組むことで進行を遅らせることができます。

## アルツハイマー型認知症

認知症の中で最も多く、脳神経が変性して脳の一部が萎縮していく過程でおきる認知症です。症状はもの忘れで発症することが多く、ゆっくりと進行します。

## 脳血管性認知症

アルツハイマー型認知症の次に多く、脳梗塞や脳出血などの脳血管障害でおきる血管性認知症です。障害された脳の部位によって症状が異なります。症状はゆっくり進行することもあれば、急速に進む場合もあります。



## レビー小体型認知症

現実には見えないものが見える幻視や、手足が震え、歩幅が小刻みになって転びやすくなる症状（パーキンソン症状）が現れる認知症です。

## 前頭側頭型認知症

スムーズに言葉が出てこない・言い間違いが多い、感情の抑制がきかなくなる、社会のルールが守れなくなるといった症状が現れる認知症です。

適度な運動、バランスの良い食事、夜間の良好な睡眠、余暇活動を楽しむことを生活習慣にとりいれ、高血圧や糖尿病、脂質異常症、肥満などの生活習慣病を治療することが重要です。

