

健康日記

(毎年 9 月 21 日は世界アルツハイマーデー)

世界アルツハイマーデーとは

国際アルツハイマー病協会 (ADI) は世界保健機構 (WHO) と共同で 1994 年に、毎年 9 月を「世界アルツハイマー月間」と定め、9 月 21 日を「世界アルツハイマーデー」と制定しました。アルツハイマー病などに関する認識を高め、世界の患者と家族に援助と希望をもたらす事を目的としています。



認知症とアルツハイマー病

「認知症」は、病気の名前ではありません。病気によって引き起こされる「症状」のことです。頭痛や腹痛と同じように原因となる病気が数多くあり、全て数えると 70 種類以上になるといわれています。認知症は、認知機能の低下によって、認識したり、記憶したり、判断したりする力が障害を受け、社会生活に支障きたした状態を指すのです。

「アルツハイマー病」は、そんな認知症を引き起こす原因疾患 (病気) の一つです。アルツハイマー病によって認知症に至った場合は、アルツハイマー型認知症と診断されます。

アルツハイマー型認知症とは

大脳全体が大きく萎縮する病気です。記憶を司る海馬から委縮が始まるため、初期の段階から記憶障害や見当識障害が目立つこととなります。実行機能障害も早い段階から表れます。

1. 記憶障害

アルツハイマー型の場合、最近の記憶やエピソード記憶から忘れていく傾向があります。「さっきまで何をしていたか」という具体的な行動を忘れてしまうため、物を置いた場所や約束などを忘れてしまいます。次第に言葉 (意味記憶) や若い頃の印象深い経験 (遠隔記憶) なども忘れていきます。 ⇒ どこ??

2. 見当識障害

時間や場所、周囲の人などを認識する力が低下します。時間 (今がいつか)、場所 (ここはどこか)、人 (この人は誰か) が分からなくなります。例えば、今が何月かわからず季節に合わない服装をしてしまったり、場所がわからず道に迷い遠くまで行ってしまい戻れなくなったりなどします。 ⇒ 誰??



3. 実行機能障害

無意識にしている段取りなどができなくなります。例えば、料理の手順や、部屋の掃除の順番、買い物で支払う時に硬貨が使えなくなるなど、当たり前になっていたことが難しくなります。 ⇒ この次は どうするんだっけ ??

* 次回の健康日記の内容は「アルツハイマー型認知症の原因、毎日できることで少しずつ防ごう」について掲載します。