

認知症への 正しい理解と備え。



正しく備えるとは

- 脳や身体に起こる変化を知る（正しい知識）
- 生活習慣の見直し（認知症と生活習慣病は密接に関係）
- 相談先を知っておく（症状に気づいたときに身近に相談できる機関や人）
- 認知症のもつイメージの転換（古いイメージにとらわれない正しい理解）

自分や家族が認知症になった時、どんなまちなら安心して暮らせるでしょうか？

認知症予防は「認知症にならない」という意味ではなく、「認知症の発症を遅らせ、その進行を緩やかにする」ことを意味します。認知機能が低下しても、いきいきと自分らしく暮らし続けていくために、認知症を正しく理解し、備えることが大切です。

ひとりで悩まないで・・・

～相談できる場所があります～

★ 兵庫県ホームページへ

詳しくは
こちら▶



認知症の人も安心して暮らせるまちへ

当事者からのメッセージ配信中

★ 兵庫県ホームページへ

詳しくは
こちら▶



脳や身体に起きる変化を理解しましょう。

アルツハイマー型認知症

発症する約20年くらい前から、脳内に老廃物（異常タンパク：アミロイド β 等）の蓄積が始まり、ゆっくり脳内の変化が進行すると考えられています。

20年くらいかけて進行

- 脳内でアミロイド β 等の産生 → 速やかに排出
- ▼
- 産生量が排出量を上回る → 蓄積の始まり
- ▼
- 蓄積物が周囲の脳神経細胞へ悪影響
- ▼
- 脳の萎縮 → 認知機能が徐々に低下

血管性認知症

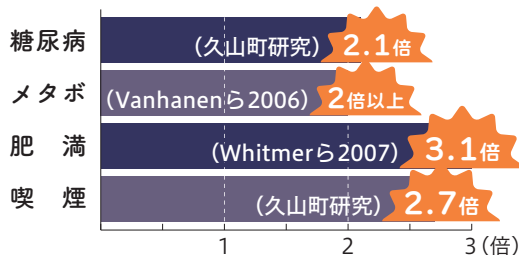
脳梗塞や脳出血などの後に出現する症状の一つです。主な原因のひとつに動脈硬化があります。

気づかないうちに徐々に進行

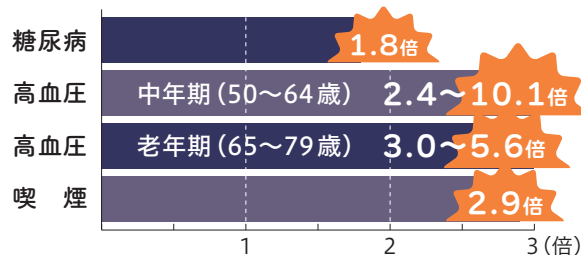
- 血液中の糖や血圧が高い状態が続くと血管が傷つき、もろくなる
- コレステロールがしみこむ（動脈硬化がすすむ）
- ▼
- 血管が詰まったり破れたりしやすくなる
- ▼
- 「脳梗塞」や「脳出血」になると、脳細胞への酸素や栄養の供給が阻害 → 認知機能低下

認知症と生活習慣病は密接な関係があります。

＜アルツハイマー型認知症になるリスク＞



＜血管性認知症になるリスク＞（久山町研究）



良い生活習慣で、しなやかな血管を保ちましょう。

生活習慣を改善することで脳の老廃物をたまりにくくするだけでなく、動脈硬化を予防するとともに、脳の働きを活性（新しい回路がうまれる）させることができると言われています。



- 血液の流れが良くなる
＝新鮮な酸素・栄養が運ばれる
- 血糖値の上昇をおさえる
- 血中のコレステロールの上昇をおさえる
- 脳細胞の働きが活性化される など…



健康づくりに関する情報は 詳しくはこちら

健康ひょうご21
県民運動ポータルサイトへ

健康ひょうご21県民運動推進会議／兵庫県

「認知症について」詳しく学びたい場合、企業や健康ひょうご21県民運動企画団体が企画する研修会等に専門講師を派遣をする「健康マイプラン実践講座」が利用できます。

★ 健康マイプラン実践講座のお問い合わせ先／公益財団法人兵庫県健康財団健康づくり部 TEL:078-579-0166

★ リーフレット・認知症施策等に関するお問い合わせ先／兵庫県保健医療部健康増進課認知症対策班 TEL:078-341-7711

詳しくはこちら▶

