

●認知症① ぐどんな病気？ 症状は？

認知症は、高齢化が進む中で年々増加しています。最新の統計によると、その患者数は2012年の時点で約462万人と推定され、これは65歳以上の高齢者人口の実に15%に上ります。

認知症は単なる老化による物忘れとは違い、脳の病気です。脳細胞に異常タンパクが蓄積したり、脳血流の低下による細胞死により脳機能が低下することです。とりわけ「認知機能が」が低下することで日常生活や社会生活に困難にします。認知機能の低下による症状には、記憶力の低下（物忘れ）、時間・場所・人物などを認識し状況を判断する機能の低下（見当識障害）、物事を計画し、順序立てて行う機能の障害（実行機能の障害）、理解・判断力の低下などがあります。これらの症状を中核症状と言い、抗認知症薬などの薬物療法により、その進行を遅らせることができます。

またさまざまな精神・心理症状や行動異常を生じることがあります。不機嫌で怒りっぽくなる、物盗られ妄想や被害妄想、幻覚症状などがみられることがあり、徘徊や火の不始末など行動

上の問題を生じることがあります。

認知症を引き起こす病気はたくさんありますが、中でも最も多いのはアルツハイマー型認知症で、全体の6〜7割を占めるといわれています。次に多いのは脳血管性認知症です。他にレビー小体型認知症や前頭側頭型認知症などがあります。複数のタイプの認知症が合併する（混合型）ことも少なくありません。認知症は原因疾患によって出やすい症状や経過、また治療なども異なります。

認知症は、早期診断・早期治療が何より大切です。早く治療を始めることで、進行を遅らせることができます。どのタイプの認知症であるかを鑑別することも大切で、そのための検査も早期に受けることが必要です。認知症は原因によつては症状が劇的に改善することもあり、検査により別の病気が見つかる場合もあります。きちんと診察を受け、検査することが大切です。「認知症かも？」と思ったらできるだけ早い時期に医師の診察を受けましょう。

【岩国市医師会】

旬のほうれん草で健康に！

ほうれん草の中華風炒め

材料（4人分）

- | | |
|-------------|------------|
| ・ほうれん草…320g | ・サラダ油…小さじ4 |
| ・卵…1個 | ・塩…小さじ1/3 |
| ・春雨（乾燥）…20g | ・しょう油 |
| ・長ネギ…20g | …大さじ1/2 |
| ・ショウガ…少々 | ・酒…小さじ2 |

●エネルギー 96kcal/人 ●塩分 0.9g/人

作り方

- ①ほうれん草は固めに茹でて4cmの長さに切る。
- ②春雨は熱湯で戻し、食べやすい長さに切る。
- ③フライパンにサラダ油小さじ2を熱し、いり卵を作り、取り出す。残りのサラダ油を入れてみじん切りにした長ネギ、ショウガを炒め、①を加えて炒める。Aで調味し、②の春雨、いり卵を混ぜる。

食推さんの
食べてみんな
おいしいけえ！



★ひとことポイント★

長ネギやショウガなどの香味野菜を使って薄味を心掛けましょう！

レシピ提供：岩国市食生活改善推進協議会