

今年度のテーマは「**認知症**」です。難しいと思われがちな認知症を正しく知り、予防につなげましょう！

認知症とは？

認知症という言葉は広く知られていますが、「どんな状態を指すのか」を正確に理解している人は意外と多くありません。認知症とは「ひとつの病気」ではなく、脳の神経細胞が障害されることで、記憶・判断・理解・注意など複数の機能が低下し、日常生活に支障が出ている状態をまとめて指す名前です。加齢に伴って誰でも多少のもの忘れは起こりますが、認知症では「できていたことが日常的にできなくなる」「生活に困りごとが増える」という点が大きな特徴です。最初の変化は40～50代から始まるといわれています。



症状は記憶力だけではありません。料理や段取りが苦手になる（実行機能の低下）、日時が分からなくなる（見当識障害）、言葉が出にくい（失語）、物の使い方が分からない（失行）など、脳の複数領域にまたがる変化が起こります。これらの変化はゆっくり進むこともあれば、病気の種類によって急に悪化する場合もあります。

認知症は「もの忘れの延長」と誤解されがちですが、実際には脳の病気によって“生活が変わる”ほどの影響が出ている状態です。まずはこの“定義”を知ることが、早期発見や適切な関わりにつながります。

◆認知症は「タイプ」によって症状が違う

前頭側頭葉型認知症

- ・異常なたんぱく質の蓄積により、**脳の前頭葉や側頭葉が萎縮**することで発症。
- ・感情の抑制がきかなくなったり、社会のルールを守れなくなる。



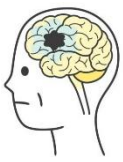
アルツハイマー型認知症

- ・異常なたんぱく質の蓄積により、**脳全体が萎縮**することが原因で発症。
- ・特に、記憶を司る海馬が早期に萎縮するため、記憶力・判断力などの機能が低下していく。
- ・緩やかに進行するのが特徴。



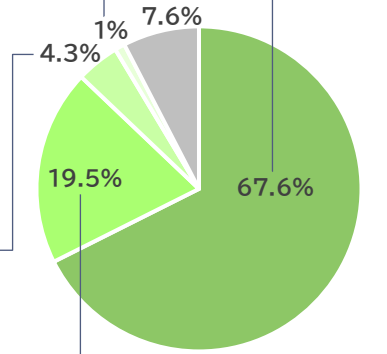
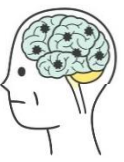
脳血管性認知症

- ・**脳梗塞や脳出血**で、脳に十分な血液が送られなくなることが原因で発症。
- ・症状は障害を受けた部位で異なり、まだら状態になったり、手足に麻痺が生じたりすることが特徴。



レビー小体型認知症

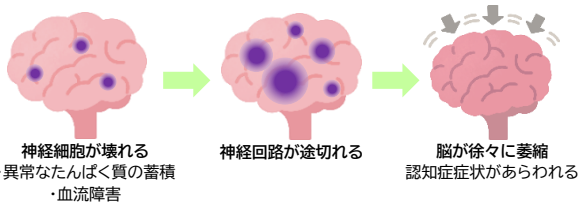
- ・脳にレビー小体というタンパク質の塊が広範囲に蓄積され、**脳の神経細胞を損傷**することで発症。
- ・幻視やパーキンソン症状、睡眠時の異常行動などがあらわれる。



出典：都市部における認知症有病率と認知症の生活機能障害への対応

◆脳では何が起きている？

認知症では、脳の中で神経細胞にさまざまな変化が起こっています。代表的なのは“脳のごみ”である**アミロイドβ**や**タウ**などの**異常なたんぱく質の蓄積**です。これらが溜まると細胞が壊れ、特に記憶をつかさどる海馬から障害が始まりやすくなります。もう一つ重要なのが**血流**です。脳は常に大量の酸素と栄養を必要とする臓器のため、血管が傷んだり詰まったりすると細胞がダメージを受け、判断力や注意力の低下につながります。



これらの変化が重なって起こるのが、**神経細胞同士の回路の乱れ**です。脳は細胞同士が情報をやりとりすることで働いていますが、細胞が減ったり弱ったりすると回路が途切れ、物忘れ、混乱、理解しにくさなどの症状が現れます。認知症の背景には、こうした「脳の構造と動きの変化」があり、症状はその結果として生じているのです。

もの忘れと認知症の違い

よくある「もの忘れ」と認知症は、同じではありません。加齢によるもの忘れは、体験の一部を忘れるだけで、ヒントがあれば思い出せます。一方、認知症では体験自体を丸ごと忘れてしまったり、同じ話を何度も繰り返したり、日時や場所が分からなくなるなど、生活の中で困りごとが増えていきます。頻度や質が変わっていくことが大きな違いです。



脳の曲がり角は40代

認知症は高齢者の病気と思われがちですが、脳の変化自体は40～50代から静かに始まります。加齢やストレス、睡眠不足などで神経細胞の予備力が低下し、将来の発症リスクが積み重なっていきます。症状がない時期こそ、脳を守る意識が大切です。



くらしの漢方 ～花粉症～



漢方では、養生によって病気にならない身体を目指します。養生とは、生活の中で生命力や自然治癒力を高め、心身に不調が出ないように準備しておくことです。
今年度は「くらしの漢方」として、春・梅雨・夏・秋・冬の5つのシーズンに合わせたおすすめの養生をお伝えします。日々のくらしにお役立てください。

春の養生～風邪(ふうじゃ)の影響を受けやすい季節です～

季節ごとに心身に影響を与える外気を**五気(ごき)**と呼び、春＝風、梅雨＝湿、夏＝熱、秋＝燥、冬＝寒があります。
春は風が強く、時に健康を害する**風邪(ふうじゃ)**という邪気になります。
風邪は「百病の長」とも呼ばれ、他の邪を連れて体に侵入しやすい性質があり、花粉症、かぜ、喉の痛み、頭痛、めまい、など多くの不調の原因になります。



【風邪(ふうじゃ)から身を守る方法】

衛気(えき)を高める

「衛気(えき)」は、邪気から体を守るバリア機能の働きがあります。山芋、米、豆、キノコ、エビ、肉類など、消化を良くして温かい状態で食べましょう。

風邪(ふうじゃ)に当たらない

マスク、めがね、帽子、羽織ものなどで露出している部分を覆いましょう。体温や湿度の調節も考えて、他の邪を寄せ付けないようにしましょう。

十分な睡眠と適度な運動

しっかりと睡眠をとることで自律神経が整い、風邪に対する抵抗力が高まります。適度な運動をすると気の巡りが良くなり、不調を防げます。

また、春は五臓の**肝(かん)**が影響されやすい季節でもあり、自律神経の乱れ、イライラや気分の落ち込み、不眠などの症状が起こりやすくなります。漢方における肝は肝臓という意味ではなく、自律神経や感情の調整、血液の貯蔵、エネルギー(気)の循環などの働きがある臓腑と捉えます。



しそジュース

材料	分量	材料	分量
しその葉	10枚	ハチミツ	大さじ1～2
レモン果汁	大さじ1	水	800ml

【作り方】

- ① 鍋に水を入れて沸騰させ、しその葉を加えて約5分煮る。
- ② 火を止めて大葉を取り出し、果汁とハチミツを加えて混ぜる。

花粉症の症状の中でも、サラサラとした鼻水やくしゃみに悩まされている方は「しそ」がおすすめです。

「しそ」は体を温め、気の巡りを良くして、花粉症によるストレスを緩和します。また、柑橘類などの「酸味」や「香り」は肝の高ぶりを抑える働きがあります。

今月の音だより ～「赤いスイートピー」

作詞:松本隆.作曲:呉田軽穂(=松任谷由美).ご存じ、松田聖子の楽曲。自身の8作目のシングルとして SONY RECORD からシングルレコード、EP 盤で1982年1月21日に発売されました。

1994年と1998年に教育出版が発行した高等学校の音楽教科書にも掲載されたようです。最近では氷川きよしが昨年5月にカバーしたようです。



今年度はJ-popなどを中心にお届けします。



(By 桜餅 Duo ♡)