



オケを楽しんでいたのに、お誘いを断ってばかり。

あるいはお茶やお花のお稽古、ヨガやエアロビクス、水泳など活発にボランティアにも参加していた奥さま。最近引きこもってばかりの方はいらっしゃいませんか。

何事にも無関心になり、テレビの前に1日中座ったきり。このような方が認知症になりやすいのです。

次に、最近昼寝をするようになった方。この方も心配です。以前から昼寝が日常になっている方は大丈夫ですが、急に昼寝をするようになった方は注意しましょう。そして昼寝をどれくらいの時間するかが問題となります。

ランチのあと、眠気がやってきて、5分・10分うとうとするのは大変よいことです。からだをリラックスさせ、脳を休める短時間の昼寝は素晴らしい。しかし、1時間もそれ以上も昼寝をすることはお勧めできません。夜の睡眠にも悪影響を及ぼすでしょう。

そして過食。さっき食べたばかりなのに、また食べている。食べたことを覚えているのか、忘れてしまったのか。以前に比べて食べる回数が増えた方は心配です。3度の食事は大切ですが、年をとると基礎代謝は少なくなってくるから、若いときに比べると小食でよいと思われまふ。しっかり自分にあった食事量を見極めまふ。

最後に尿失禁。トイレの失敗が目立つようになった方。見るといつもズボンの前が汚れている方。気をつけてください。排尿時のトラブルは年をとると誰でもいくらかは付きものです。程度の差はあれ、自覚のない方が心配です。

以上の4つ。無関心・昼寝・過食・尿失禁。これらは家族が注意していれば気がつくはずの認知症の初期症状です。気がついたら早いうちに専門医にかかりまふ。早期発見早期治療が大切であることは言うまでもありません。

そして手術で治せる認知症として覚えていただきたいのが、慢性硬膜下血腫と正常圧水頭症です。

慢性硬膜下血腫は頭を打ってから1~2か月後に症状が出てくる疾患で、頭部打撲の直後には異常を認めません。しかし脳表の血管に傷がついていて、少しずつ出血が続き、血腫が大きくなって脳を圧迫するようになり、症状が出てきます。頭痛がしたり、ふらふらしたり、場合によっては認知症のようになります。画像診断で診断は容易であり、手術すれば完治する疾患です。

正常圧水頭症は高齢者では原因不明のことが多く、歩行障害で気づかれることが多く、足が開き、歩幅が狭く、すり足で歩くようになります。そして尿失禁や集中力・注意力が低下し、意欲の低下が見られるようになります。シャント手術で軽快することも多く、これらの症状があれば脳神経外科を受診していただきたいと思ひます。

脳神経外科医 角南 典生 (すなみ のりお)

=====

▼こちらから「Salud!えひめ」のバックナンバーをご覧ください  
<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/ehime/cat130>

---

□□□発行 全国健康保険協会(協会けんぽ)愛媛支部  
〒790-8546 松山市千舟町4-6-3 アヴァンサ千舟1階  
TEL 089-947-2100(代表)  
ホームページ <http://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/ehime/>

---

▼配信停止を希望される方はこちらから  
[https://merumaga.kyoukaikenpo.or.jp/webapp/form/16520\\_kly\\_1/index.do](https://merumaga.kyoukaikenpo.or.jp/webapp/form/16520_kly_1/index.do)

---

▼登録情報を変更されたい方はこちらから  
[https://merumaga.kyoukaikenpo.or.jp/webapp/form/16520\\_kly\\_2/index.do](https://merumaga.kyoukaikenpo.or.jp/webapp/form/16520_kly_2/index.do)  
※現時点の登録情報が記載されていますので上書き入力にて変更してください。

---