



中国が原産とされるクイッソウ(華鬘草)は鯛を釣っている様にも似ている。華鬘にも見え、見た目から国によりさまざまな名前があるそうです。平尾 隆

発行 一般社団法人 相模原市医師会

新型コロナウイルスの感染者数が増加し続けています。姿の見えないウイルスに対して、誰もが漠然とした不安を抱いていると思います。この漠然とした不安を無視して無理、無意味な行動をとってはいけません。必要以上に恐れることもありません。自分が感染しないということは、大切な人を守ることに繋がります。健康さがみはらが病気を正しく理解し、正しい対応につながる一助になればと考えています。

## 認知症と老化による認知機能低下の違い

—生きがい・やりがいを持とう!—

### はじめに

昨今、認知症という言葉がひとり歩きしているように思います。とても恐ろしいものとして、不安や恐怖感をあおり立てているのではないのでしょうか。これらを取り除くためには、認知機能（認知に関わる脳の働き）とは何か、老化とは何か、認知症とは何かを知っておく必要があります。

### 認知機能とは

人は五感（視る、聴く、嗅ぐ、触る、味わう）を通して状況を把握し、記憶したり、話したり、考えたりして色々な物事を決めながら生活しています。認知機能とは、日常生活を過ごすために必要不可欠な脳の働きをいいます。

### 老化とは

年齢がかさむと、当然知的機能が落ちてきます。老化は早く起きる人とそうでない人がいます。これは外部からの影響をどう受けてきたかにもよりますが、もともと遺伝的に決められています。知能は大別して「経験で培われた能力」と「環境に適合・適応してきた能力」に分かれます。後者が年齢と共に低下していくことが知られています。その一方、前者は比較的保たれます。例えば、落語家や陶芸家等は円熟味が増したと言われたりするように。次に、精神的には、総じてストレスに弱くなります。配偶者や友人との死別やちょっとした批判、暴言に対する耐性、将来に対する不安や恐怖などに抗う余力がなくなります。更に身体的にも、内臓機能が低下するとともに、筋力低下や足腰の衰えが目立ってきます。

老化は全ての生き物が避けて通れませんし、時間とともに必ず進行し、昔に戻ることはありません。これが老化です。

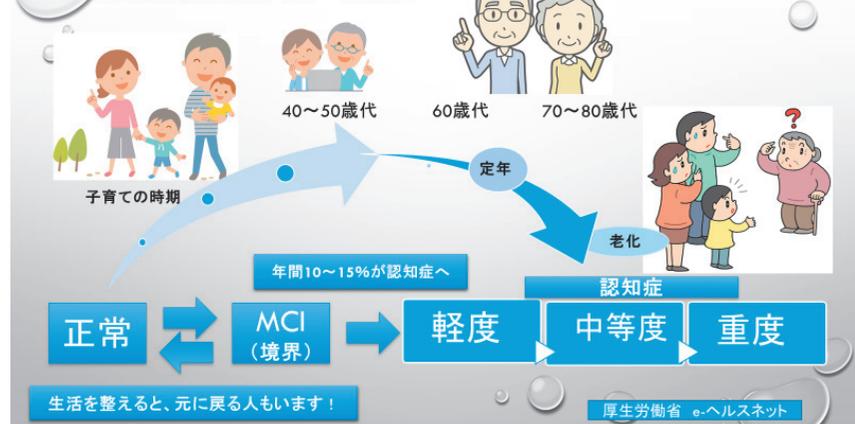
### 認知症とは

では、認知症と老化による認知機能低下の違いは何なのでしょう。それは、社会生活、日常生活に支障があるか否かを言います。これら生活に影響を及ぼし、その状態が6ヶ月以上継続している状態を認知症と呼びます。また、認知症の一手手前の状態を軽度認知障害(MCI)と呼びます。

### 認知症？ それとも単なる物忘れ？



### 正常 → MCI (軽度認知障害) → 認知症へ



### おわりに

生活していて認知症のことばかり考えていては、つまらない人生になってしまいます。自分は何をするのが楽しくて、何をする事が生きがい、やりがいなのか。また、人のために何が出来るのか。それを心に置いて生活をしていくのが良いのではないかと思います。認知症をおそれず、自分が出来ることを一生懸命やり尽くす生き方を目指していきましょう。

(総合相模更生病院 脳神経外科 杉谷 雅人)

### 休日・夜間の急病診療制度の利用

まず、かかりつけの医師に相談してください。かかりつけの医師が不在、近所の医療機関で診療が受けられない方は

☎042-756-9000  
相模原救急医療情報センターへ  
お電話してください。

	午前9時	午後1時	午後5時	午前9時
平日	電話受付時間			
土曜日	電話受付時間			
休日	電話受付時間			

#### 市民のみなさんへお願い

- ◇診療可能な医療機関を案内します。
- ◇医療相談・歯科案内は行なっておりません。
- ◇急病で困ったときに利用してください。
- ◇**応急診療**が目的ですので、翌日はかかりつけの医師または近所の医師の診察を必ず受けてください。
- ◇**健康保険証**を必ず提示してください。されない場合は自由診療扱いとなり、費用が高額になります。
- ◇救急車は、生命に危険が生じた患者さんを一刻も早く運ぶためのものです。安易な利用は避けてください。
- ◇**歯科の急病**については**休日急患歯科診療所** ☎042-756-1501へ(ウェルネスさがみはら2階)
- ◇服用している薬がある場合は、**お薬手帳**もしくは処方された薬をお持ちください。

