

高齢者だけじゃない!!  
30代~50代でも認知症は  
発症します

# 若くても 油断できない 認知症



若い世代にも認知症を発症することがあり、  
65歳未満で発症した認知症を  
「若年性認知症」と言います

若年性認知症を発症する平均年齢は  
「51歳前後」という統計があります

下の欄でチェック  
してみましょう

年齢に関係なく

「ちょっと変だな？」は大切なサインです ~気になる時は保健センターへご相談ください~



記憶障害	<input type="checkbox"/> 同じことを何度も尋ねる <input type="checkbox"/> 同じものを毎日のように買ってくる <input type="checkbox"/> 約束を忘れる、忘れ物をする <input type="checkbox"/> 電話の伝言ができない
気分の落ち込み	<input type="checkbox"/> 元気がない <input type="checkbox"/> 出かけようとしない、人に会いたがらない <input type="checkbox"/> 仕事に行きたがらない <input type="checkbox"/> 不眠の訴え
いらいら、怒りっぽい	<input type="checkbox"/> イライラして落ち着かない感じの時が多くなる <input type="checkbox"/> 間違いを指摘すると非常に怒る <input type="checkbox"/> 事実とは異なる被害的な事を言い攻撃的になる
めまい、頭痛、耳鳴り	<input type="checkbox"/> めまい、頭痛、耳鳴りなどの訴えが頻繁にある <input type="checkbox"/> 頭痛薬などを多用する
嗜好の変化	<input type="checkbox"/> 食べ物の好みが変わる【甘いもの、味の濃いものを好む】 <input type="checkbox"/> 自分勝手な性格になったように感じられる
言語障害	<input type="checkbox"/> 話を通じない、単語の意味が分からないと言う <input type="checkbox"/> 言葉がスムーズに出てこない

「若いから大丈夫」、「年だから、この程度は仕方がない」、「しっかりした人だから認知症になる訳がない」と言った**思い込みが、早期発見・治療のチャンスを逃し、認知症が進行する原因**になります。

### 【 早期受診のメリット 】

- ♪ 治療により良くなるのが期待できます。
  - ♪ 薬やリハビリにより進行を遅らせることができる場合があります。
  - ♪ ご本人の理解・判断力が十分にあるうちに将来のことが考えられ、自分らしい選択が出来ます。
- ※認知症を専門に診ている科は、精神科・心療内科・神経科・脳神経外科・もの忘れ外来などです。受診の際は前もって病院に確認してください。

## \*\*\*認知症を予防するために\*\*\*

### 生活習慣と深い関わりがあります

生活習慣病である高血圧、脂質異常、糖尿病は脳梗塞などを招くため、脳血管性認知症の直接原因になります。ですから、生活習慣の改善が認知症予防につながります!!

### バランスの良い食生活を

若年性認知症の原因疾患のうち、約4割が脳血管性認知症です。脳血管性障害を起こさないために、食生活を見直しませんか。

#### 運動

ウォーキングなど適度な有酸素運動で足腰を鍛えて、脳の血流アップ!

#### 飲酒

大量の飲酒を避けましょう。1日の摂取量は日本酒で1合程度です

#### よく噛む

多過ぎず、少な過ぎず、ゆっくりよく噛んで腹八分目。

#### 青身魚

青身魚に含まれる不飽和脂肪酸は動脈硬化予防に効果があります。

#### 十分な睡眠

十分な睡眠をとりましょう。質の良い睡眠は、心身を疲労やストレスから回復させます。

#### 禁煙

喫煙は、血圧を高めたり、動脈硬化を進め、心疾患や脳血管疾患のリスクを高めまします。禁煙をお勧めします。

#### 野菜

緑黄色野菜や果物のビタミンCやE、βカロテンは抗酸化作用があります。

#### 減塩

塩分の取り過ぎは、高血圧の原因になります。出汁や香りで減塩できます。



## 気になる時は、保健センターへご相談ください

保健センターでは、通院医療費の助成や各種福祉サービスの利用支援を行っています。また、社会参加や介護家族の交流会などを行っているNPO等の紹介をするなど、関係部署と連携し支援を行っています。

牛込保健センター

☎ (3260) 6231

FAX (3260) 6223

東新宿保健センター

☎ (3200) 1026

FAX (3200) 1027

四谷保健センター

☎ (3351) 5161

FAX (3351) 5166

落合保健センター

☎ (3952) 7161

FAX (3952) 9943

