

■どこに受診・相談すればよいですか？

1) 認知症専門医

精神科、神経内科、脳神経外科など様々な診療科に認知症専門医がおります。病院によっては、「物忘れ外来」、「認知症外来」などの専門外来もあります。まずは、事前に精神科や神経内科などのある病院へお問い合わせください。

2) 認知症サポート医

認知症サポート医とは、認知症診療に詳しい、地域の相談役となる先生のことです。お近くに認知症サポート医の先生がいらっしゃいましたら、まずご相談ください。

3) 地域包括支援センター

受診先・相談先が分からない時は、地域包括支援センターへご相談ください。地域包括支援センターは、高齢者の暮らしを地域で支えるための拠点として、介護だけでなく福祉、健康、医療など様々な分野から患者さんや家族をサポートしています。

■どのような治療がありますか？

アルツハイマー病やレビー小体型認知症には、進行を遅らせる治療薬があります。正常圧水頭症などは手術で改善することがあります。お薬や手術以外にも、脳のトレーニング、運動療法(有酸素運動、筋力トレーニング)にも認知症の進行を遅らせる効果があるとされています。

■どのような予防法がありますか？

最近の研究結果から、「認知症になってからでは遅く、予防が大切」ということがわかってきました。認知症予防のため、以下のような事に注意しましょう。

1) 生活習慣病の管理

糖尿病、高血圧、脂質異常症など生活習慣病は認知症のリスクです。適切な管理が予防につながります。

2) 運動

運動(特に有酸素運動)には予防効果があるとされています。週に2~3回、30分程度のウォーキングが推奨されています。

