

口の健康と認知症



◆ 認知症の進行度に応じた歯科的対応が必要

認知症が進行すると、口腔内の状況も悪くなっていきます。治療を拒否するような状況も多く、認知症の有無にかかわらずかかりつけ歯科医院をもち、定期的に受診する習慣をつけておくことが大切です。

◆ “オーラルフレイル”を予防しましょう

加齢により、噛む・飲みこむなど口に関する機能が低下している状態を“オーラルフレイル”といいます。オーラルフレイルになっていないか確認してみましょう。

オーラルフレイルチェック票

オーラルフレイルを簡単にチェックできる問診票です。

3点以上の「危険性あり」となった人には、専門的な対応が必要です。

質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、かたいものが食べにくくなった	2	
お茶や汁物でむせることがある	2	
義歯を使用している	2	
口の乾きが気になる	1	
半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった	1	
さきいか・たくあんくらいの硬さの食べ物が噛める		1
1日に2回以上は歯を磨く		1
1年に1回以上は歯科医院を受診している		1



合計の点数が

0～2点
オーラルフレイルの危険性は低い

3点
オーラルフレイルの危険性あり

4点以上
オーラルフレイルの危険性が高い

※東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢：代表



認知症にかかわる薬のはなし

認知症の薬は症状を根本的に改善する薬ではありません。しかし症状の悪化、進行を遅らせる事ができると考えられています。また服薬を中止すると認知症の症状が悪化してしまう可能性があるため、継続的に服用する事が重要になります。

また認知症の方が高血圧や糖尿病などの持病がある場合、処方された薬がきちんと服用できるかどうかは重要な問題です。

◆ 薬を一包化する方や、

お薬カレンダーを利用してみましょう!

◆ かかりつけ薬局をもち、お薬手帳を活用しましょう!



● ご相談は ●

名称	地域包括支援センター	第二地域包括支援センター	第三地域包括支援センター	第四地域包括支援センター
活動地区	郡山北・郡山西・矢田	片桐・西田中・新町	昭和・治道・筒井	平和・郡山南
電話	0743-55-7733	0743-55-7011	0743-57-2233	0743-51-0700
FAX	0743-55-6831	0743-55-7012	0743-57-1153	0743-51-0710
相談時間	月～金 8:30-17:15	月～金 9:00-17:00 土 9:00-12:00	月～日 9:00-18:00	月～土 9:00-17:00

(発行) 大和郡山市福祉健康づくり部地域包括ケア推進課 大和郡山市北郡山町248番地4

☎0743-53-1151(内線 584・585) ☎0743-55-6831 ✉houkatsu@city.yamatokoriyama.lg.jp



認知症について心配になったらご相談ください

これらは認知症の始まりによく見られる症状です。

① 物の忘れがひどい	<input type="checkbox"/> 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる <input type="checkbox"/> 同じことを何度も言う・問う・する <input type="checkbox"/> しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている <input type="checkbox"/> 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う
② 判断・理解力が衰える	<input type="checkbox"/> 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった <input type="checkbox"/> 新しいことが覚えられない <input type="checkbox"/> 話のつじつまが合わない <input type="checkbox"/> テレビ番組の内容が理解できなくなった
③ 時間・場所がわからない	<input type="checkbox"/> 約束の日時や場所を間違えるようになった <input type="checkbox"/> 慣れた道でも迷うことがある
④ 人柄が変わる	<input type="checkbox"/> ささいなことで怒りっぽくなった <input type="checkbox"/> 周りへの気づかいがなくなり頑固になった <input type="checkbox"/> 自分の失敗を人のせいにする <input type="checkbox"/> 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた
⑤ 不安感が強い	<input type="checkbox"/> ひとりになると怖がったり寂しがったりする <input type="checkbox"/> 外出時、持ち物を何度も確かめる <input type="checkbox"/> 「頭が変になった」と本人が訴える
⑥ 意欲がなくなる	<input type="checkbox"/> 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった <input type="checkbox"/> 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった <input type="checkbox"/> ふさぎ込んで何をしてもおっくうがりいやがる

公益社団法人 認知症の人と家族の会作成「認知症早期発見のめやす」

認知症は早期発見・早期対応が大切です!

もの忘れやこれまでと違った体調の変化は自分や身近な人が一番に気づきます。おかしいと感じたらまずは相談しましょう。



◆ 地域包括支援センターに相談 (無料)

◆ 医療機関を受診

医師はその日の様子だけで診断するのは難しいものです。本人の日頃の様子をよく知っている方からのお話が役立ちます。医師に伝える時は次のポイントをまとめて手紙やメモに書いて整理しておきましょう。その他どんな些細なことでも気になることをわかりやすくまとめて、診察前に渡しておくことで診察がスムーズに行えます。

POINT	受診時 医師に伝えるポイント
①	いつ頃からどのような症状が出てきたか?
②	症状は急に起こり進んだのか、徐々に進んできたのか?
③	体調や身の回りの環境に変化はなかったか?
④	現在、治療中の病気・薬などの情報をまとめておきましょう。

Q 受診はなぜ必要?

認知症は原因となる病気を治療することで症状が改善する場合があります。また初期であれば症状に合わせた薬を飲むことで、症状が安定する場合があります。専門医を受診することは、これからの生活の方向性を決めていく(続けていく)うえでとても大切なことです。

Q 病院の何科に行けばいい?

病院によって違いはありますが、一般的には神経内科、精神科、心療内科、脳外科。あるいは「もの忘れ外来」といった専門外来で診てもらえます。どこに行ってもいいかわからない場合は、まずかかりつけ医に相談して紹介してもらってもよいでしょう。

認知症予防 7つのポイント

認知症の原因は高血圧、糖尿病、脂質異常などの生活習慣病が引き金となっています。次の7つのポイントを日頃からこころがけましょう。

POINT 1 生活習慣病の予防や治療

◆定期的に健診を受けて身体の状態をチェックしましょう!

高血圧や糖尿病などの生活習慣病を防ぐことが認知症予防につながります。血圧や血糖、脂質の値を1年に1度はチェックして異常の早期発見・早期治療を心がけましょう。毎年受けることで数値の変化も確認できます。

◆生活習慣病は放置せず、医師の指示に従いましょう!

高血圧・糖尿病・脂質異常症などが判明した場合には、そのまま放置するのではなくかかりつけ医に相談しましょう。早期発見・早期治療が大切です。



POINT 2 適度な運動

運動は、脳の活性化につながります。認知症予防には下記のような運動がおすすめです。※持病がある方、運動制限のある方は必ず医師に確認をしてから行いましょう。

◆おでかけ健康法 青柳幸利氏 (東京都健康長寿医療センター研究所医学博士) 監修

家事とおでかけを組み合わせて、病気予防をめざそう!

下表は、予防できる病気別の1日の「歩数」とそのうちの「中強度の歩行時間」の組み合わせです。まずは普段の歩数にプラス2000歩を目標に始めましょう。

1日の「歩数」・「中強度の歩行」と病気予防の関係

予防できる病気	歩数	うち中強度の歩行時間
① 寝たきり	2000歩	0分
② うつ病	4000歩	5分
③ 認知症・要介護	5000歩	7.5分
④ 動脈硬化・骨そしょう症	7000歩	15分
⑤ 高血圧症・糖尿病・脂質異常症	8000歩	20分



歩行強度の目安

低強度

意識せずだらだら歩く、家の中の移動、屋内の家事(炊事・洗濯・掃除)

中強度

大股で力強く歩く、うっすら汗ばむ程度の速歩き、山歩き、畑仕事など

高強度

運動や激しいトレーニング

【出典】奈良県健康ステーション/奈良県公式ホームページ www.pref.nara.jp/36624.htm

※「おでかけ健康法」は青柳研究(群馬県中之条町研究)の考えに基づいています。

POINT 3 食事と栄養

◆バランスの良い食事を心がけましょう

◆低栄養に注意しましょう

◆脱水状態に注意しましょう

副菜2品
野菜、きのこ、いも、海藻など
→ 体の調子を整える

主食
ごはん、パン、めん
→ 体を動かすエネルギーの源



(栄養バランスのよい食事例)

主菜
肉、魚、卵、大豆料理
→ 筋肉、骨、血液など体づくりの材料

汁物
味噌汁、お吸い物、コンソメスープなど
→ 代謝を上げる



POINT 4 飲酒は適量に

◆1日あたり純アルコール20g以内におさめましょう!

ポリフェノールを多く含む赤ワイン(200ml/日)は認知症を予防する効果が期待されていますが、過度な飲酒は認知症になるリスクを高めます。※持病等で飲酒制限などの指示を受けている方は医師の指示に従ってください。

純アルコール20gに相当する酒量

ビール	中瓶1本(500ml)
日本酒	1合(180ml)
ウイスキー	ダブル1杯
焼酎(25度)	グラス1/2杯(100ml)
ワイン	グラス2杯弱(200ml)
チューハイ(7%)	缶1本(350ml)

(厚生労働省「健康日本21」より)

POINT 5 禁煙

たばこに含まれる約70種類の発がん物質などが、さまざまな病気を引き起こします。それらの物質は認知症を引き起こす原因にもなります。将来の自分のために禁煙補助薬(貼り薬や飲み薬)を使った治療に挑戦してみませんか?禁煙外来を行っている病院については、市ホームページをご覧ください。

POINT 6 こころの健康

いつもイライラする、不安がつきまとうなど最近ストレスがたまっているな、と感じることはありませんか?

ストレスをためることは認知症の危険因子になると言われています。また、高血圧などの生活習慣病の原因にもなります。運動や友人とのおしゃべりなど、ストレス発散を見つけて、ストレスをため込みすぎない生活を心がけましょう。



「こころの体温計」を活用してストレス度をチェックしてみませんか?

大和郡山市 こころの体温計

検索

または



<https://fishbowlindex.jp/yamatokori/>

POINT 7 社会参加

人との交流がほとんどない人は、家族や友人と週1回以上会っている人に比べて認知症の発症リスクが8倍も高くなると言われています。

趣味やボランティア活動などをしながら積極的に社会参加をしましょう!

あなたに合う社会参加活動は?

「ボランティア」
防犯パトロールや清掃など

「趣味・教養」
サークルや習い事など

「地域活動」
防災訓練や地域の祭りなど

「就労」
シルバー人材センターなど