

# たんぽぽ通信NO9



## さまざまな 認知症

### 症状 1・記憶障害

人間には、目や耳が捕えたたくさんの情報の中から、関心もあるものを一時的に捕えておく機関「海馬」と、重要な情報を頭の中に長期的に保存する「記憶の壺」が脳の中にあると考えて下さい。一旦、「記憶の壺」に入れば、普段は思い出さなくても必要な情報を取り出すことが出来ます。しかし、年をとると海馬が衰え、一度にたくさんの情報を捕えておく事が出来なくなり捕えても「壺」に移すのに手間取るようになります。年を取って物覚えが悪くなったり、ド忘れが増えるのはこの為です。それでも海馬はそれなりに機能しているので、2度、3度と繰り返しているうちに、大事な情報は「壺」に収まります。ところが、認知症になると海馬が病的に衰えてしまう為「壺」に収める事が出来なくなります。新しい事を記憶出来ずに、先ほど聞いた事さえ思い出せないのです。更に病気が進行すれば「壺」が溶け始め、覚えていたはずの記憶も失われていきます。認知症の初期症状の記憶障害はこうして始まってしまいます。 yumemino/dromより引用

### ストレス・チェック!をしてみよう

ストレスは、身体にも心にも影響し、人によっては行動となって表れる事もあります。ストレスに気付き、早めにケアする。これが、心身を守る第1歩と言われています。



※普段の自分を思い出して、当てはまるものに○を付けて下さい。

		ほとんどない	時々ある	よくある	いつもある
身体症状	手足が震える	0	1	2	3
	首や肩がこる	0	1	2	3
	腰や関節が痛む	0	1	2	3
	便秘や下痢をする	0	1	2	3
	頭痛がする	0	1	2	3
	風邪等で体調が悪い	0	1	2	3
行動習慣	タバコを吸う	0	1	2	3
	酒を飲む	0	1	2	3
	甘い物を食べる	0	1	2	3
	睡眠不足	0	1	2	3
心理症状	疲れが取れない	0	1	2	3
	だるい	0	1	2	3
	イライラする	0	1	2	3
	クヨクヨする	0	1	2	3
	やる気がでない	0	1	2	3
	頭がスッキリしない	0	1	2	3
	朝元気が出ない	0	1	2	3
	気持ちが落ち込む	0	1	2	3
人に合うのが面倒	0	1	2	3	
孤独感がある	0	1	2	3	

※ 身体症状は6点以上、行動習慣は4点以上、心理症状は10点以上の方は注意が必要と言われています。早めの休養等が必要です。提供：アイエムエフ研究センター：監修：築波大学助教授 坂入洋石

### 編集後記

日増しに寒さも増してきた今日この頃、皆さまはお元気でお過ごしでしょうか。上記の表のストレスチェックなどを行いながら、今年もあとわずかの2カ月余りを元気に暮らしていきたいなと思っております。

医療法人 英生会  
グループホームゆめみの1階  
担当  
中野 由美  
野崎 由亮

