



毎年9月は「認知症月間」

9月21日は「認知症の日」です

2024年1月に施行された「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」において、国民の間に広く認知症についての関心と理解を深めるために、毎年9月を「認知症月間」、9月21日を「認知症の日」と定めています。（同じく9月21日は「世界アルツハイマーデー」です）。

この機会に認知症について正しい知識を持ちましょう。

【認知症とは？】

いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったりして、脳の司令塔の働きに不都合が生じ、さまざまな障害が起こり、生活する上で支障がおよそ6カ月以上継続している状態

【認知症を引き起こす主な病気】

- アルツハイマー病 …… 認知症の原因の大半を占める
- レビー小体型認知症
- 前頭側頭型認知症
- 脳血管性認知症
- その他（クロイツフェルト・ヤコブ病、AIDS、アルコール依存症）



健康な脳



脳の細胞が少しずつ
広い範囲に死んで、
脳が萎縮する
（アルツハイマー病）



血管が詰まって細胞
が死ぬ
（脳血管性認知症）

早期発見、早期受診・診断、早期治療

認知症の診断は初期ほどむずかしく、熟練した技術と高度な検査機器を要する検査が必要となり、専門の医療機関への受診が不可欠です。

認知症のような症状が出ても治る病気や一時的な症状もありますが、長期間放置すると、回復が不可能になります。

早期
受診を



認知症の予防

脳や身体を使わない「廃用」は認知症の発症や進行を加速させます。

生活習慣病対策にはアルツハイマー病を遅らせる効果が認められていますので、バランスの良い食事と定期的な運動を心掛けましょう。

適度な
運動を

