



Mental Wellness ! [学生総合相談通信 No.97]

発行 : 平成30年10月29日 拓殖大学学生支援室

朝夕、寒くなりました。マスクをしている人も増えてきました。インフルエンザ等への予防など、季節の移り変わりに、健康管理・早期対応に努めましょう。「こころ+ハーモニー」も忘れないように！！

## Topic 「もの忘れ」ちょっと多いかも…、若いから問題ない!?

厚生労働省『こころもメンテしよう～若者を支えるメンタルヘルスサイト』内、「こころの病気を知る→病名から知る」から「認知症」を紹介します。同時に、自らが「ヤングケアラー」として家庭内で重要な役割を担っていることから、学業等がおろそかになったりしてはいないか確認して下さい。【HPより引用】

### 認知症 (Dementia)

「認知症」とは

認知症は、正常であった記憶や思考などの能力が脳の病気や障害の為に低下していく障害です。認知症にはいくつもの種類があります。いちばん多いのがアルツハイマー型認知症で、脳神経が変性して脳の一部が委縮していく過程でおきる認知症です。次いで多いのが脳梗塞や脳出血などの脳血管障害による血管性認知症です。かつて日本では、血管性認知症が多かったのですが、このタイプは減ってきています。また、アルツハイマー型に血管性認知症が合併している患者さんも多くみられます。

85歳以上は4人に1人が認知症に

年をとるほど、認知症になりやすくなります。65歳以上70歳未満の有病率は1.5%、85歳では27%に達します。日本における65歳以上の認知症患者はすでに240万を超えているという推計もあります。さらに団塊世代が65歳以上になる2015年には250万人、2020年には300万人を超すと推定されています。高齢社会の日本では認知症が今後ますます重要な問題になることは明らかです。

若年性認知症もある

若くても、脳血管障害や若年性アルツハイマー病の為に認知症を発症することがあります。65歳未満で発症した認知症を若年性認知症といいます。若年性認知症の患者数は、「若年性認知症の実態と対応の基盤整備に関する研究」(主任研究者 筑波大学大学院人間総合科学研究科 朝田隆教授)によると、3.78万人と推計されています。

正常でもない、認知症でもない、軽度認知障害で早期発見・早期治療を

認知症ほどではないけれど、正常な「もの忘れ」よりも記憶などの能力が低下している「軽度認知障害」が最近注目されています。軽度認知障害のすべてが認知症になるわけではありませんが、この段階から治療を開始することで、認知症の進行を遅らせるなどの効果が期待されています。認知症ではなさそうだと思っても、もの忘れの程度がほかの同年齢の人に比べてやや強いと感じたら、念のために専門医を受診することが早期発見・早期治療につながるようになります。

大学生活に対する不安や悩みなどがありましたら是非一度、総合支援窓口である学生支援室へ来室して下さい。随時、専門職である学生主事が相談に応じます。

文京キャンパス C館2階 学生支援室 [学生主事4名]  
八王子国際キャンパス 管理研究棟1階 八王子学生支援室 [学生主事4名]

### 各種相談日のご案内 【11月】

- 心の健康相談日**—専門医により、不安や悩み等への医学的対処法を直接アドバイスしています。  
[文京] 9日(金) 14:30~17:00 [八王子国際] 8日・22日(木) 13:30~16:00
  - 法律相談日**—本学教員による、法律に係わる諸問題についての相談機会を設けています。  
[文京] 8日(木) 9:30~10:30
  - 女子学生のための相談日**—本学女性教員による、女子学生のための相談機会を設けています。  
[文京] 14日(水) 16:15~17:15 [八王子国際] 21日(水) 12:40~13:20
- **【予約制】** 相談希望者は、何れかのキャンパス「学生支援室」で事前に予約して下さい。 —
- 心理相談日**—本学教員による、心理相談(含:心理検査)の機会を設けています。**【予約不要】**  
[文京] 毎週水曜日 12:45~14:15 [八王子国際] 毎週火曜日 15:00~16:30

次回発行予定 平成30年11月19日(月)