

【認知症】

あなたはどれくらい ご存じですか？

最期まで自分らしくありたい。超高齢社会を迎える今、これは誰もが望むことではないでしょうか。

「認知症」は、この願いを妨げる深刻な問題です。認知症になると、本人は大きな苦しみと悲しみを抱くことになり、サポートする家族にも多大な負担がかかります。

しかし、みんなが認知症について正しい知識をもち、助け合うことができれば、認知症の人もその家族も穏やかに暮らすことができます。

アルツハイマー型認知症の脳の状態



脳の細胞が少しずつ死んでしまい、脳全体が縮んでいく。

脳血管性認知症の脳の状態

血管が詰まったり切れたりして、一部の細胞が死んでいく。



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、働きが悪くなったために、もの忘れがひどくなったり、できていたことができなくなる等、生活する上で支障が出る状態のことをいいます。

認知症を引き起こす病気のうち一般的なものは、脳の細胞がゆっくり死んでいく「変性疾患」と呼ばれる病気で、アルツハイマー病やレビー小体病等がこれにあたります。

次に多いのが、脳梗塞、脳出血等のために、細胞に栄養や酸素が行かなくなり、その部分の細胞が死んだり、働きが悪くなってしまうもので「脳血管性認知症」といわれています。

認知症とは？

認知症の症状は？

認知症の症状は、「中核症状」と「行動・心理症状」の大きく2つに分けられます。

◆中核症状

脳の細胞が死んでしまい起こる症状。治すことができません。

例えばこんな症状が…

- ・ 覚えられない
- ・ すぐ忘れてしまう
- ・ 月日や年月、場所、人が分からなくなる
- ・ 考えるスピードが遅くなる
- ・ 2つ以上のことが重なると理解できなくなる
- ・ 慣れない道具や新しい機械を使えない
- ・ 日常生活に必要な作業がこなせなくなる



◆ 行動・心理症状(BPSD)

本人の性格や人間関係、周囲の環境、心の状態等によって出てくる症状。まわりの人の助けがあればよくなることもあります。

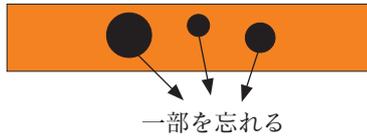
例えばこんな症状が…

- ・ 自信を失い、すべてが面倒になる
- ・ 将来への望みを失ってうつ状態になる
- ・ トイレを失敗する等、身の回りのことが自分でできなくなる
- ・ 道に迷って家に帰れなくなってしまう
- ・ 記憶障がいにより、財布や預金通帳等の置き場所が分からなくなり、身近な家族等に盗まれたと思いつむ

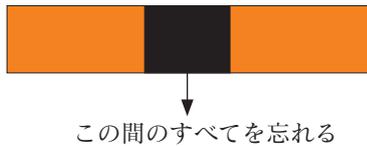


認知症 Q & A

普通の物忘れ



認知症



Q1 認知症と物忘れの違いは何ですか？

A 高齢になると誰もが経験する物忘れは、出来事の一部を忘れてしまうことです。これに対して認知症は、出来事そのものを忘れてしまいます。

例えば、ご飯を食べたことは覚えていてもおかずが何だったかを忘れるのが物忘れであり、ご飯を食べたこと自体を忘れてしまうのが認知症です。

Q2 認知症になると何もかも分からなくなってしまうのですか？

A 認知症になっても、昔のことはよく覚えていて、できることもたくさんあります。今のことはすぐ忘れてしまったり、月日や場所、人が分からなくなっても、昔のことを詳しく正確に覚えていることも多いです。

また、認知症になったことに最初に気づくのは本人です。今までできていたことができなくなり、本人は「おかしい」と感じ始めます。

認知症の人は何も分からないのではなく、心配で心細く、苦しんでいます。

「私は認知症じゃない！」と強く否定する本人の言動は、やり場のない怒りや不安が隠れた悲しみの表現でもあるのです。

Q3 認知症を予防する方法はありますか？

A 日常生活で、次のことを心がけましょう。

- ① 塩分・油を控えたバランスのよい食事をとろう
- ② 適度な運動をしよう
- ③ 深酒・タバコはやめ、規則正しい生活を送ろう
- ④ 生活習慣病(高血圧、肥満等)の予防や早期発見・治療に努めよう
- ⑤ 転ばないようにしよう
- ⑥ 趣味をもとう
- ⑦ 近所付き合いを大切に、よい人間関係を作ろう
- ⑧ いつも若々しく、おしゃれ心を忘れずにしよう
- ⑨ 気持ちを言葉で表現する習慣をつけよう
- ⑩ くよくよせず、明るく前向きに生活しよう



**早期発見と
早期治療が大切です**

認知症の原因となる病気の中には、慢性硬膜外血腫や正常圧水頭症のように、早期に治療すれば治せるものもあります。はじめから治らないと決めつけるのは正しくありません。

たとえ治すことができないとしても、脳血管性認知症なら、原因となる脳血管の病気の再発を防げば進行を止めることができます。し、アルツハイマー型認知症なら、治療薬によって進行を遅らせることができる場合があります。できるだけ早く、専門医に診てもらうことが重要です。

また、症状の軽いうちに、病気とどう向き合い、どのように生活していくのか等について、専門家の意見を聞きながら、いろいろな準備や手配をしておけば、認知症であっても自分らしい生き方をすることが可能です。



認知症チェックテスト

自分は認知症ではないかと心配な方は、次の項目をチェックしてみましょう。チェックする時は、ぜひご家族と一緒にやってみてください。自分では気付いていない変化を、ご家族が気付いている場合があります。また、認知症の症状はゆっくりと進行することが多いので、1年前と現在の状態を比べてみるとよいでしょう。

- | | | |
|--------------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| ① 今日の日付や曜日が分からないことがある | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| ② 住所と電話番号を忘れてしまうことがある | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| ③ 何度も同じことを言ったり聞いたりする | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| ④ 買い物でお金を払おうとしても、計算できないことがある | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| ⑤ ものの名前が出でこないときがある | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| ⑥ 書き忘れ、しまい忘れが多くなった | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| ⑦ 慣れた道で迷ってしまうことがある | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| ⑧ ささいなことで怒りっぽくなった | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| ⑨ ガスや火の始末ができなくなった | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| ⑩ 今まで使っていた洗濯機やリモコン等を使いこなせなくなった | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| ⑪ 本の内容やテレビドラマの筋が分からないことがある | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| ⑫ 財布や時計等を盗まれたと思うことが、よくある | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| ⑬ 会話の途中で言いたいことを忘れることがある | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| ⑭ だらしなくなった | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| ⑮ 体の具合が悪いわけでもないのに何もやる気が起きない | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |

「はい」にチェックした項目の合計数はいくつになりましたか？

6項目以上に心あたりがある方は、早めに専門の医師に相談することをお勧めします。(ただし、このテストだけで認知症かどうかを判断することはできません)

お達者セミナーでの取り組み

町では、平成21年3月に第4期介護保険事業計画及び老人福祉計画を策定して、「地域でお互いに支えあって生きるまち」を目標に、さまざまな取り組みを進めています。

今年度のお達者セミナーは、高齢者の方が認知症や生きがいについて話し合い、考える場をつくることを目的に、町内の全集落を対象に25会場で実施しています。

セミナーでは、参加者に、認知症になっても住み慣れたまちで安心して生活していくにはどんなことが必要かや、個人や地域はどのようなことができるか等について



↑お達者セミナーでの座談会

て、座談会形式で気楽に話し合っていたいただいています。

あなたも認知症サポーターに

認知症サポーターとは、認知症について正しく理解し、認知症の方やその家族を温かい目で見守る応援者のことです。

サポーターは、何か特別なことをするわけではなく、困っている認知症の方や家族をさりげなく支援します。例えば、自動販売機の前で困っているお年寄りを見かけたお手伝いしたり、元気がなく疲れた様子の介護者にねぎらいの言葉をかける等です。



↑認知症サポーター養成講座。受講生には、サポーターの目印である「オレンジリング」が渡される。

サポーターには、認知症サポーター養成講座を受講すれば、どんなでもなることができます。養成講座では、認知症の原因、症状、認知症の方への対応方法等を学びます。今年度は、各集落やあつぴあで開講しており、3月にも次のとおり実施しますので、ぜひご参加ください。(受講は無料です)

日時 3月2日(水)

午後1時30分～3時

場所 佐柿国吉会館

また、高齢者支援センターでは、認知症について学ぶ無料出前講座を実施しています。ご希望があれば、各集落や団体へ出向き実施しますので、お気軽にお問い合わせください。

人は誰でも、いつまでも住み慣れた自宅や地域で暮らしたいと願っています。近所や地域で働く人が、認知症について正しく理解していれば、認知症の方が気軽にしかけることも可能となり、安心して生活することができます。認知症の方やその家族を地域で支えていくために、皆様のご協力をお願いします。

※お問い合わせ先

高齢者支援センター

☎ 32-6704

認知症の相談窓口

◆高齢者支援センター

保健・医療・福祉のさまざまな相談にのり、高齢者の生活を総合的に支援します。

☎ 32-6704

(役場健康福祉課内)

◆はげまし会(認知症家族の会)

介護をしている家族等が集まって、交流や情報交換を行っています。

☎ 32-1164

(町社会福祉協議会内)

◆(社)認知症の人と家族の会

福井県支部

認知症の方とその家族を支援する全国組織の福井県支部です。

☎ 0770-53-3380

(小浜市水取3-1-16)

◆専門医療機関

・敦賀温泉病院 ☎ 23-8210

(敦賀市吉河41-1-5)

・県立すこやかシルバー病院

☎ 0776-98-2700

(福井市島寺町93-6)

・松原病院

☎ 0776-23-3717

(福井市文京2丁目9-1)