

ご存じですか？

「認知症」のまじと

他人事ではなく、自分の事として考えてみましょう。

高齢者人口の増加に伴って、全国的に増えている認知症高齢者。認知症は誰でもなる可能性のある病気です。いつ自分や家族が、あるいは友人や知り合いが認知症になるか分かりません。「他人ごととして無関心でいるのではなく、「自分の問題である」という認識を持つことが大切です。「認知症のこと」一緒に考えてみませんか。

「認知症」ってどんな病気？

「認知症」とは老いにもなる病気の一つです。さまざまな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなることによって、記憶・判断力の障害などが起こり、社会生活や対人関係に支障が出ている状態（およそ6カ月以上）をいいます。

代表的な認知症の疾患には、アルツハイマー型認知症、レビー小体型認知症、前頭側頭型認知症、脳血管性認知症があります。

どんな症状が出るの？

認知症には「中核症状」と「周辺症

状」の二つの症状があります。

「中核症状」は、脳の細胞が壊れることによって直接起こる症状です。物忘れなどの「記憶障害」、時間・場所・人物が分からなくなるといった『見当識障害』、物事を考えたり判断することに支障が出る『理解力や判断力の障害』、計画を立て段取りをすることができなくなる『実行機能障害』などがこれにあたります。

「周辺症状」とは、本人がもともと持っている性格や環境、人間関係などのさまざまな要因がからみ合って起こる症状です。うつ状態や妄想といった心理面・行動面の症状で、治る可能性があります。

串間市の現状は？

平成27年8月1日現在の串間市の人口（現住人口）は18,803人で、高齢化率は39・10%であり、さらに10年後の平成37年には、高齢化率44・8%に達すると予想されています。

串間市の認知症高齢者数は、介護保険要介護認定者数から約880名と推計されており、65歳以上の人のうち約1割以上の人が、何らかの認知症状を持っているということになります。

高齢でなければ発症しない？

認知症は高齢者に多い病気ですが、働き盛りの年代でも発症するケースがあり、65歳未満で発症した場合を「若年性認知症」といいます。

物忘れが始め、仕事や生活に支障をきたすようになって、認知症であるとは気付かなかつたり、病院で診察を受けても、うつ病や更年期障害などと間違われることもあります。認知症は高齢者だけではなく、若い人も発症することを理解しましょう。

予防方法は？

誰にでも発症の可能性のある認知症。認知症にならないために、予防できることはないのでしょうか。また、家族や身の周りの認知症の方と上手に向き合うためにはどうすればいいのでしょうか。



串間市地域包括支援センター
認知症地域支援推進員
はしもと ゆみ
橋本 由美さん

「普段の生活管理が大事」

認知症は、生活習慣病（高血圧・糖尿病・高脂血症など）との関連があるとされています。認知症を予防するためには、定期的な運動と、バランスのとれた食事、そして人の中に入って交流することの3つが大切です。特別なことではなく、普段の生活管理が認知症の予防につながるのです。

また、症状が軽いうちに認知症であることに気づき、適切な治療が受けられれば、薬で認知症の進行を遅らせたり、症状を改善することもできます。早期受診・早期治療が大切です。

認知症の方と上手に向き合うための心得として「驚かせない」「急がせない」「自尊心を傷つけない」という、三つの「ない」があります。話をする際は心掛けるといいですね。

認知症の方とのコミュニケーションは、確かに難しいことも多いです。しかし、一番つらいのは本人なのです。認知症という病気を受け入れ、お互いを尊重しながら、向き合っていくことが大切だと思います。

包括支援センターでは、いつでも相談を受け付けています。お気軽にご相談ください。

今回は、串間市地域包括支援センターで認知症地域支援推進員をしている橋本さんにお話を伺いました。

チェックしてみよう！

家族が客観的に見て、これらの項目で3項目以上当てはまる場合は認知症の疑いがあります。

<input type="checkbox"/>	同じことを何回も話したり、たずねたりする。
<input type="checkbox"/>	出来事の前関係がわからなくなった。
<input type="checkbox"/>	服装など身の回りに無頓着になった。
<input type="checkbox"/>	水道栓やドアを閉め忘れたり、後片付けがきちんとできなくなった。
<input type="checkbox"/>	同時に二つの作業を行うと、一つ忘れる。
<input type="checkbox"/>	薬を管理してきちんと内服することができなくなった。
<input type="checkbox"/>	以前はてきぱきできた家事や作業に手間取るようになった。
<input type="checkbox"/>	計画を立てられなくなった。
<input type="checkbox"/>	複雑な話を理解できない。
<input type="checkbox"/>	興味が薄れ、意欲がなくなり、趣味活動などを止めてしまった。
<input type="checkbox"/>	前よりも怒りっぽくなったり、疑い深くなった。

※このチェックリストの結果はあくまでおおよその目安で医学的診断に代わるものではありません。認知症の診断には医療機関での受診が必要です。

加齢による物忘れと認知症の記憶障害との違い

加齢による物忘れ	経験したことが部分的に思い出せない 目の前の人の名前が思い出せない 物の置き場所を思い出せないことがある 何を食べたか思い出せない 約束をすっかり忘れてしまった 物覚えが悪くなったように感じる 曜日や日付を間違えることがある
----------	--

認知症の記憶障害	経験したこと全体を忘れていく 目の前の人が誰なのか分からない 置き忘れ・紛失が頻繁になる 食べたこと自体を忘れていく 約束したこと自体を忘れていく 数分前の記憶が残らない 月や季節を間違えることがある
----------	--

認知症サポーター養成講座

串間市では認知症サポーター養成講座を開催しています。認知症サポーターは、特別なことをする人ではありません。認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族の「応援者」です。現在串間市では、700人（平成27年7月22日現在）の認知症サポーターが誕生しています。認知症サポーターには「認知症の人を応援します」という意思を示す目印「オレンジリング」が渡されます。あなたも認知症サポーター養成講座を受けてみませんか。



私も養成講座に参加しました



えとうならこ
江藤 奈良子さん
(大東地区・奈留)
「いきいき楽しく」

姉の介護などを経験していたので、認知症サポーターのことを知り、すぐに受講しました。

とにかく人の世話が好き。サポーターと言っても、特別なことではありません。買い物に連れて行ったり、一緒にお茶を飲んだりして、楽しく過ごしています。



おおやま しょうこ
大山 正子さん
(大東地区・古大内)
「気持ちに寄り添って」

病院に勤めていたときから、さまざまなお年寄りの方を見てきました。養成講座を受講して、

今までの経験や知識に加えて、さらに深く学ぶことができました。身近にいる人の変化に気付くこと、そして、気持ちに寄り添うことが大切ですね。

お気軽にご相談ください

認知症サポーター養成講座（受講料無料）の受講を希望される方、認知症に関する相談は下記までご連絡ください。

問い合わせ先

串間市地域包括支援センター
☎72-10023
串間市役所医療介護課介護保険係
☎72-10333