

まさか自分が認知症？

自分が認知症になるだなんて、「そんなはずはない」、そう思われた方も多いのではないのでしょうか？しかし、認知症は誰にでも起こりうる可能性があるんです。だからといって恐れることではありません。早期発見し、治療をすれば進行を抑えることに繋がります。これから楽しく暮らしていくために、まずは認知症を“自分事”として捉え、考えてみましょう。けんなん病院副院長の藤元先生にお話を伺いました。

認知症は、 れっきとした病気

認知症とは、いったん発達した知的機能が、日常生活や社会生活に支障をきたすほど持続的に障害された状態です。代表的な認知症を生じる疾患には、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、脳血管性認知症などがあります。

加齢による 「もの忘れ」とは違う

健常者と認知症の人のもの忘れには、大きな違いがあります。それは、忘れていくということへの自覚の有無です。

また、加齢によるもの忘れの場合、昨晩の夕食になにを食べたかを思い出せなくても、夕食をとったことは覚えていると思います。これが、認知症の人は夕食をとったことすら覚えていません。体験したこと自体を忘れてしまうのです。

他にも、加齢によるもの忘れは、ヒントがあれば思い出すことができ、日常生活には支障をきたすことはありません。

高齢と認知症

65歳以上の認知症患者数は、462万人。予備軍も含めると4人に1人になるとされます。高齢になると認知症の発症リスクは増えます。年齢が上がるとだれしも認知症になる可能性はあるということですが、特に、一人暮らしの高齢者は注意が必要です。孤独になっってしまうとどうしても、人とコミュニケーションをとる機会が減ったり、生活リズムがワンパターンになりがちです。そのように刺激がない生活が続くと、頭も体もうまく働かなくなります。

※このチェックリストは、あくまでも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。

自分でできる認知症チェック

1つでも「よくある」・「できない」にチェックがついた方は、診察を受けましょう。「ときどきある」・「ときどきできない」にチェックがついた方は、かかりつけ医に相談しましょう

1	もの忘れが多いと感じますか	まったくない	ときどきある	よくある
2	財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか	まったくない	ときどきある	よくある
3	5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか	まったくない	ときどきある	よくある
4	自分の生年月日がわからないときがありますか	まったくない	ときどきある	よくある
5	今日が何月何日かわからないときがありますか	まったくない	ときどきある	よくある
6	電気やガスや水道が止まってしまったときに、自分で適切に対処できますか	できる	ときどきできない	できない
7	一日の計画を自分で立てることができますか	できる	ときどきできない	できない

なぜ早期発見・治療が重要なのでしょうか？

早期発見・治療がカギです

認知症には病気や症状に合わせた治療が必要になります。認知症患者の1割が治療可能な認知症であるといわれています。ですから、まずはどのような病気なのかを知ることが大事ですね。なにか不安に感じることがあれば、まずは、かかりつけのお医者さんに相談しましょう。専門的な治療が必要だと判断された場合は、適切な病院を紹介してくれます。

では、どのような治療をするのでしょうか？

治療は、薬物療法と非薬物療法（リハビリテーション）を合わせて行います。早めに治療を始めることによって進行を抑えることもできるんですよ。



医療法人 十善会けんなん病院 副院長
日本老年精神医学会専門医
日本認知症学会専門医
ふじもと 藤元 ますみ先生

家族から見て、症状を早期発見するにはどんなところに注意しておけば良いのでしょうか？

「以前と違った人になってきた」「こんな人じゃなかった」、これがポイントです。病気が発症しているがゆえに、そう感じてしまうのです。「あれ？」という状態が見受けられた場合は、早期受診をおすすめします。

認知症を理解する 4つのポイント

- 認知症は、脳が正常に機能しなくなる病気
- 体験したこと自体を忘れてしまうのが認知症
- 孤独でいることが発症のリスクを高める
- 早期発見・治療で進行を遅らせることもできる

認知症の進行を 未然に防ぐために… 支援チーム発足!!

平成27年度の国勢調査によると、串間市の高齢者の単身世帯は、1572世帯。これは市の世帯数の約20%に上ります。

そうした現状も踏まえ今年4月から、認知症の人・家族への直接的支援を行う「認知症初期集中支援チーム」が発足しました。チームは専門医1名、精神保健福祉士、保健師、看護師の専門職7名の計8名で構成されています。



認知症初期集中支援チーム（けんなん病院内にかみとも配置）所属の児玉さん、中村さん、上塘さん（写真左から）

支援の目的はなんですか？

認知症の初期症状がみられる高齢者などに対して集中的に介入することで、症状が深刻化しないように、早期診断・対応を行います。可能な限り、住み慣れた地域で在宅生活を

継続できる体制を構築することが目的です。

高齢者だけが 支援の対象ですか？

対象者となる方

40歳以上で自宅で生活している認知症の方や
認知症が疑われる方

- 認知症の診断を受けていない、または治療を中断している
- 医療サービスや介護サービス等を利用していない
- 何らかのサービスを利用してはいるが、認知症による症状が強く、どのように対処してよいか悩んでいる

どつやって対象者を 発見するのですか？

地域包括支援センター、医療機関と協力して認知症が疑われる人を発見します。包括支援センターは65歳以上の方の相談窓口として設置しており、本人や家族、民生委員からの相談や、かかりつけ医の判断をもとにチームに依頼が来ます。チームでも、症状が見られる方がいないか、地区ごとに訪問を行っています。