

# 認知症の話

「今月のドクター」



申間市民病院 事業管理者  
くろき かずお  
黒木 和男先生

**Q1** 物忘れと認知症の違いは何でしょうか？

**A1** 「加齢」による物忘れは、脳の生理的な老化が原因で起こります。「**認知症**」が原因の物忘れは、**脳の神経細胞の急激な破壊により起こります**。例えば、昨日の朝食を尋ねたとき、「加齢」による物忘れではヒントがあれば思い出せます。しかし、「認知症」では朝食を食べたこと自体思い出せません。

**Q2** 認知症の患者さんにとどのようにつなぐ接すればいいのですか？

**A2** 相手の言うことを否定しないようにしてください。ある程度相手の言うことを受け入れて、**気分を落ち着かせてあげてください**。

**Q3** 認知症にならないためにはどうしたらいいのですか？

**A3** **人と接するようにし、引きこもらず、なるべく出歩くようにしましょう**。また、糖尿病・運動不足・睡眠不足

などが認知症発症のリスクとなるので、若いうちからこれらのことに注意して生活するように心がけましょう。

**Q4** 運動は認知症予防にいいのでしょうか？

**A4** 運動することにより、**アルツハイマー病の原因物質であるアミロイドの蓄積ペーセスを落とす**と言われています。また、「**コグニサイズ**」と呼ばれる、国立長寿医療研究センターが開発した運動と認知課題（計算・しりとりなど）を組み合わせた予防法もあります。

**Q5** 認知症の検査はどのようなものがありますか？

**A5** **記憶や言語のテスト、MRIを使った画像検査**などがあります。早期アルツハイマー型認知症では、もっとも早く海馬傍回（記憶に関わる部位）が委縮することが分かっています。その部分を正常な人と比べて委縮している程度を見て、アルツハイマー病の診断に役立っています。

## 認知症のマメ知識

「認知症」とはさまざまな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりしたためにさまざまな障害が起こり、生活する上で支障が出ている状態のことをいいます。平成29年度高齢者白書によると、平成24年は65歳以上で認知症と診断されている人は約460万人（高齢者人口の約15%）と言われており、生涯では約半数の人が発症すると言われています。

認知症の中では「アルツハイマー型認知症」が60%以上を占めており、一般的に認知症というとアルツハイマー型認知症のことを指しています。その原因は、アミロイドβタンパクとタウタンパクの脳への沈着だと言われています。いわゆる「脳のごみ」といわれるものです。早い人では40代からアミロイドβの蓄積が始まり、その約10年後からタウタンパク質の蓄積が始まります。認知症発症まではアミロイドβの蓄積から約25年といわれており、70歳で認知症が発症すると考えると、認知症予防は45歳から必要ということになるのです。

辺症状があります。中核症状とは、脳の神経細胞の破壊によって起こる症状で、代表的な症状は記憶障害です。最近のことからだんだん忘れていき、進行とともに悪化していきます。また、判断力の低下、時間や場所、名前などが分からなくなる見当識障害などがあります。周辺症状は、脳の障害により生じる精神症状や行動の異常をいいます。具体的には、妄想、うつ感、不安感といった感情障害などの精神症状と、徘徊、興奮、暴力などの行動の異常が見られます。介護する側は、本人の不安をおおるような言動はしないように努めることが大切です。うつ病と間違われることもありますが、うつ病が悲観的なのに対し、認知症によるうつ状態は無関心が多いと言われています。

治療については、薬物療法と非薬物療法があります。薬物療法には中核症状、周辺症状に対してそれぞれ薬物を投与します。非薬物療法には回想法、音楽療法、運動療法、学習法などがあり、本人の感情や興味を刺激し、心の安全を図ります。

どちらの治療にしても、周りが温かい目で見守ってあげることが必要です。

じゃがじゃが

## 健幸通信



# 新型コロナウイルス感染症に関する傷病手当金の手続きについて



新型コロナウイルス感染症への感染などにより療養し、働くことができない国民健康保険・後期高齢者医療の加入者に対し、傷病手当金を支給します。

**●対象者**  
給与収入のある国民健康保険・後期高齢者医療の被保険者のうち、新型コロナウイルス感染症に感染した方または発熱などの症状があり感染が疑われる方。

**●支給要件**  
新型コロナウイルスに感染などの理由により仕事ができず、収入が減少した場合。

**●支給金額**  
労務に服していれば本来受給できた給与収入の3分の2にあたる額を傷病手当金として支給。

**●対象期間**  
令和2年1月1日から令和3年3月31日まで（※期間が延長になりました。今後さらに変更になる場合があります。）。

詳しくは電話にてお問い合わせください。

**●問い合わせ先**  
医療介護課医療保険係  
☎72-03333（内線513）

# 「お互いさま」の心で「支えあい」

令和2年度市木地区生活支援サポーター養成講座が11月20、24、27日の3日間で開催されました。

生活支援サポーターは、人と人が少しでもつながりあって、お互いさまで助け合うことができたり、気軽に「助けて」「いいよ」を言えるようなまちづくりを目指す応援者です。

私たちの周りには、買い物やごみ出し、他にも暮らしの中でちょっとした困りごとへの手助けがあれば安心して暮らせる方がたくさんいらっしゃいます。地域に「何か私にできることはないかな?」「ボランティアやってみようかな?」と思っている方、これからの自分と地域を一緒に考え「温かい気持ち」や「気づく心」をみんなで大事にしていきませんか？

**●受講者の声**  
・公募案内チラシの「一緒にできることを考えませんか?」の言葉に魅かれて受講しました。  
・昔みたい地域の中で世話焼きさんが必要な時代になっていくのかなあと思いました。

生活支援サポーター養成講座は、今後各地区で開催していきます。生活支援サポーターとしてできることをしてみませんか？

養成講座修了者には、申間市社会福祉協議会から修了書が授与され、また、今後生活支援サポーターとして活動するにあたり、「登録書」をお渡しします。



**●問い合わせ先**  
・申間市社会福祉協議会  
☎72-6943  
・医療介護課介護保険係  
☎72-03333（内線512）