

認知症かなと思ったら
早めの受診を!!

誰もがなり得る脳の病気「認知症」。厚生労働省が行った調査では、全国の65歳以上の高齢者の7人に1人（約15%）が認知症になり、予備軍まで含めると4人に1人の割合になると推定されています。今後も少子高齢化が進み高齢者数が増加していく本市において認知症は、本人や家族だけの問題ではなく、地域で考えていただきたい課題です。

●認知症とは

認知症自体は病名ではなく、病気などが原因で脳の細胞が死んだり、働きが悪くなったりして引き起こされる、ひとつの症状です。

認知症の症状には、「中核症状」と「行動・心理症状」があります（下図参照）。

認知症を引き起こす病気のうち最も多いのが、脳の神経細胞がゆっくりと死んでいくアルツハイマー型認知症、前頭・側頭型認知症、レビー小体病などの疾患です。続いて多いのが脳血管性認知症で、脳梗塞、脳出血などが原因で起こります。

●誤解しないでください

- ・認知症は一部の人の病気ではなく、誰もがかかるおそれのある病気です。
- ・突然徘徊が始まるわけではありません。目的があって外に出た老人が途中でその目的を忘れてしまっただけかもしれません。
- ・何もできなくなったりわけではありません。周囲の声かけやサポートで生活を維持することができます。
- ・早期発見と適切な治療とケアで症状の軽減や進行を遅らせることも可能です。
- ・食事や睡眠、適度な運動など生活習慣を見直すことで、認知症の発病を抑える可能性があります。

●認知症の人への対応

認知症を抱える人への対応は、次の心得やポイントを参考にしてください。

対応の心得 3つの「なご」

- ①驚かせない
- ②急がせない
- ③自尊心を傷つけない

具体的な対応のポイント

- ①まずは見守る
- ②余裕をもって対応する
- ③声をかけるときは一人で
- ④後ろから声をかけない
- ⑤相手に目線を合わせて、やさしい口調で
- ⑥おだやかに、はっきりした話し方で
- ⑦相手の言葉に耳を傾けて、ゆっくり対応する

～認知症の早期発見～

当てはまる項目をチェックしてください。

●もの忘れがひどい

- ☐ 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- ☐ 同じことを何度も言う・問う・する
- ☐ しまい忘れ・置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- ☐ 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

●判断・理解力が衰える

- ☐ 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- ☐ 新しいことが覚えられない
- ☐ 話のつじつまが合わない
- ☐ テレビ番組の内容が理解できなくなった

●時間・場所がわからない

- ☐ 約束の日時や場所を間違えるようになった
- ☐ 慣れた道でも迷うことがある

●人柄が変わる

- ☐ 些細なことで怒りっぽくなった
- ☐ 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- ☐ 自分の失敗を人のせいにする
- ☐ 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた

●不安感が強い

- ☐ ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- ☐ 外出時、持ち物を何度も確かめる
- ☐ 「頭が変になった」と本人が訴える

●意欲がなくなる

- ☐ 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- ☐ 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ☐ ふさぎ込んで何をするのも億劫がりがやる

【出典】
(公社)認知症の人と家族の会ホームページ

地域包括支援センターでは認知症ケア相談を行っています。いくつか思い当たることがあったら、まず、ご相談ください。

問 地域包括支援課（☎65-7841）

認知症を学び、地域で支えよう！

認知症キャラバンメイト募集

市では、認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族を見守り支援する認知症サポーターを養成しています。今回、認知症の基礎知識やサポーターの役割を学ぶ講座を受講し、その後キャラバンメイトとして活動(※)していただける人を募集します。
※認知症サポーターを養成する講座で、講師役を務めていただきます。

【と き】10月28日(火)9時～16時40分(昼食休憩あり)

【ところ】湖北福祉ステーション(湖北町速水)

【内 容】

- ・講義①「認知症の人を地域で支える」
講師：渡辺哲弘 氏(県認知症専門指導士)
- ・キャラバンメイトの活動紹介、グループワーク
- ・講義②「認知症を理解する」
講師：宮川正治 氏(南草津けやきクリニック 院長)

【対 象】1日を通して講座に参加し、ボランティアとして年間3回以上「認知症サポーター養成講座」を行っていただける人

【定 員】90人

【受講料】無料

【申込み】10月10日(金)までに電話で下記まで

問・申 長浜地域包括支援センター（☎65-7841）
北部地域包括支援センター（☎85-3115）

認知症の症状

脳の細胞が死ぬ

中核症状

＜脳の細胞が壊れて直接起こる症状＞

記憶障害

新しいことを覚えられず、すぐに忘れてしまう。

見当識障害

時間や月日のほか、自分が今いる場所や目の前の人是谁だかわからなくなる。

理解・判断力の障害

考えるスピードが遅くなったり、2つ以上のことが重なると理解できなくなる。

実行機能障害

計画を立てて手順を踏むような日常的な作業ができなくなる。

その他の障害

認知症による記憶障害、見当識障害、理解・判断力の障害のため、周囲からの刺激や情報に対して正しい解釈ができなくなることがある。

性格・素質

環境・心理状態

行動・心理症状(BPSD)

＜性格、環境、人間関係などの要因により精神症状や行動に支障が起きる＞

不安・焦燥

徘徊

うつ状態

排せつの混乱

幻覚・妄想

興奮・暴力

その他

治る可能性あり