

Interview



変化に早く
気付くために
関心を持って
接してほしい

いくしま医院
幾嶋泰郎 医師

いわゆる「団塊の世代」と呼ばれる人たちが65歳以上となってきましたので、これから認知症になる人が増えていくと思われます。そのため、年齢が若いときから認知症を予防していくことが重要です。糖尿病や高血圧などの生活習慣病の予防は、結果として脳血管性認知症の原因となる脳血管疾患を発症するリスクを抑えるので、食生活の見直しや運動などをすると効果があると思います。

認知症は誰でも発症する病気です。疑わしいときは、かかりつけの医療機関に早く相談してください。早くから認知症の進行を遅らせることは、本人や家族の負担を軽くすることにつながります。そのためにも、身近にいる人が変化に早く気付くために、関心を持って接することがとても大切です。

認知症を
正しく理解して
頑張りすぎない
介護を心がけて

グループホームつくだ
本村由紀子 管理者



原則市民のみが入居するグループホームは、入居先が自宅とみなされる施設です。地域に施設を受け入れてもらい、認知症が特別な病気ではないと理解してもらうためにも、地域との連携や交流をととても大切にしています。在宅で暮らす認知症の人も増えています。理解が深まれば、地域で見守りながら安心して暮らせるようになるのではないのでしょうか。

自分の親や祖父母が認知症になったら、現実を受け入れるまでに時間がかかってしまうものです。認知症は、何度言ってもすぐ忘れ、昨日できたことが今日できなくなるような病気だと正しく理解する。そうすると、介護する家族も頑張りすぎることなく、上手に介護サービスなどを使いながら介護ができると思います。

認知症を正しく理解して、
支え合うまちへ

【問】市福祉課高齢者福祉係 (☎ 77・8516)

全国の認知症高齢者は、厚生労働省の推計によると平成24年で305万人。65歳以上の人口のうち、約10人に1人が認知症を発症していることとなります。また、認知症は65歳未満の人も発症することがあります。歳をとるにつれて、だれもが発症する可能性のある認知症を正しく理解しましょう。

認知症とは？

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、生活するためにさまざまな障害が起こって、生活する上で支障をきたす状態のことです。

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脳が縮んでいく「変性疾患」と呼ばれる病気で、アルツハイマー病、前頭・側頭型認知症、レビー小体病などです。次に多いのが脳梗塞や脳出血、脳動脈硬化などが原因で起こる「脳血管性認知症」。脳の細胞に栄養や酸素が行かなくなったことで、その部分の神経細胞が死んだり、働きが悪くなったりしてしまふものです。

認知症と年相応のもの忘れは全く別もの

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

■中核症状 Ⅱ 脳の細胞が死ぬことで記憶障害や、理解力、判断力の障害など

起こる症状

- ▽たとえばこんな症状が…
- ・覚えられない
- ・すぐ忘れてしまう
- ・年月や時間、場所、人が分からない
- ・考えるスピードが遅くなる
- ・2つ以上のことが重なるとうまく理解できない、混乱しやす
- ・自動販売機や電車の自動改札、全自動洗濯機など、仕組みが目に見えない道具や機械をうまく使えない
- ・計画を立てて行動することが難しくなり、日常生活がうまく進まない
- ・その場の状況が読めない

■行動・心理症状(BPSD) Ⅱ 本人の性格や人間関係、生活環境、心の状態などによって出てくる症状

▽たとえばこんな症状が…

- ・自信を失い、すべてが面倒になる
- ・将来の望みを失ってうつ状態になる
- ・トイレの場所が分からなくなったり、排せつを失敗したりするなど、身の回りのことに支障をきたすようになる
- ・財布や通帳などをしまいこんだ場所が分からなくなり、家族などに盗まれたと思込む

もの忘れがみられると「認知症なのではないか」と心配になりますが、老化による年相応のもの忘れと認知症によるものは違います。年相応のもの忘れは体験したことを部分的に思い出せなくなるものです。しかし、認知症の場合は体験の全体を忘れてしまうことが特徴です(下表参照)。

早期発見が大事 専門の医療機関へ受診を

認知症は、早く専門の医療機関へ受診することが重要です。アルツハイマー型認知症は治すことはできませんが、薬で進行を遅らせることができます。場合があります。脳血管性認知症は、脳血管の病気の再発を防ぐことで進行が止まることもあります。また脳腫瘍やビタミンB12欠乏症などの病気が原因の場合、治療すれば症状が良くなるものや一時的な場合もあります。

市で認知症の人は1700人を超える

全国的に高齢者人口が増えるに伴って、認知症高齢者も急増しています。厚生労働省は、生活する上で何らかの支援が必要な認知症高齢者が平成22年で280万人、24年で305万人、32年で410万人と推計しています(認知症高齢者の日常生活自立度Ⅱ以上の高齢者数)。

市でも高齢化が進み、1月31日現在

◆年相応のもの忘れと認知症によるもの忘れの違い

年相応のもの忘れ	認知症のもの忘れ
経験したことが部分的に思い出せない	経験したことを全部忘れる
目の前の人の名前が思い出せない	目の前の人が誰だか分からない
物の置き場所が思い出せない	置き忘れ、紛失が頻繁になる
何を食べたか思い出せない	食べたこと自体忘れてしまう
約束をすっかり忘れてしまった	約束したこと自体忘れてしまう
物覚えが悪くなったように感じる	数分前の記憶が残らない
曜日や日付を間違えることがある	月や季節を間違えることがある

で65歳以上の人口は1万9766人、高齢化率は27・9%。そのうち認知症高齢者は、介護保険の認定者の中で1747人と、高齢者人口の約1割に達しようとしています(24年9月30日現在)。今後増えていくことが予想される認知症について、正しく理解する必要があります。



徘徊で行方不明になったら… 徘徊者を捜す SOS ネットワーク

市は、認知症高齢者などが徘徊して行方不明になったとき、警察や消防、交通機関など53の協力団体と連携して捜す「高齢者等徘徊 SOS ネットワーク」を整備しています。

行方不明者の情報は、協力団体のほか、県の防災メールや市消防本部の災害情報発信システムのメール登録者などに送って、捜索活動の支援や協力、保護を行います。

同ネットワークを利用する場合、家族や保護者が柳川警察署へ届け出てください。

また、徘徊の可能性のある人の事前登録、協力団体の登録を行っています。

登録、問い合わせは、市福祉課高齢者福祉係(☎77・8516)へ。

～行方不明者情報が届く防災メールなどに登録を～

行方不明者の情報や防災に関する情報がメールで届く県の防災メールまもるくん、市消防本部の災害情報発信システムへの登録にご協力ください。以下のQRコードを、携帯電話のカメラで読み取ってアクセスしてください。



◀防災メールまもるくん QRコード



◀災害情報発信システム QRコード



ニッ河小学校5年
山田 菜さん

この講座を受けて、認知症であるわたしのおじいちゃんは、人と接するとき不安な気持ちになっていたのかもしれないと思いました。優しく接して、これからもおじいちゃんと楽しく過ごせるようにしたいです。



【写真右】佐藤邦恵師長(左)と長谷野謙央支援相談員がキャラバンメイトとして児童に分かりやすく説明した【写真左】同講座を修了して、同サポーターの証「オレンジリング」を早速腕に通す児童。みんなに1つつづ渡された



ニッ河小学校
西原幹雄 教諭

この講座は、認知症を通じた人権学習になると思います。高齢化社会において、早くから認知症について知っておくことはとても重要なことです。お年寄りへの思いやりの心が育ってくれたと思います。

認知症サポーター養成講座を ニッ河小学校5年生が受講

市は、小学生に認知症について理解を深めてもらうため、小学校5年生へ認知症サポーター養成講座を行っています。

1月22日にニッ河小学校5年生30人が受講しました。この日は、介護老人保健施設水郷苑の佐藤邦恵師長と長谷野謙央支援相談員が講師役のキャラバンメイトとして来校。児童に認知症の人に対する接し方のポイントとして、「話しを最後まで聞く」「ゆっくり、はつきりと話す」「間違ったことをしてもしつくりと話す」などを伝えました。

認知症の人は、夕方に徘徊する傾向があります。下校中などで、児童が徘徊する認知症の人を見かけたら優しく正面から声をかけ、学校や大人に連絡することで、早期発見、保護につながることを期待されます。

あなたも認知症サポーターになりませんか

全国の市町村では、認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族を応援する人、「認知症サポーター」の養成に力を入れています。市でも、同サポーターの養成講座を開講。同サポーターの証である「オレンジリング」の輪を広げましょう。



キャラバンメイト
沖 千恵子 さん
小規模多機能型居宅介護「うらら」管理者

40歳代から50歳代の人に サポーターになってほしい

認知症になることは変なことではありません。家族の中で認知症の人がいても恥ずかしくなかったり、隠したりするのではなく、地域の人へ知らせておくことができるくらいに家庭や地域で認知症への理解が深まってほしいと思います。

医師から認知症の薬を処方されても、薬の管理を本人任せにしていませんか。本人は認知症ですから、薬を飲んだのかどうか、薬の置き場所も忘れていたり、薬の管理はぜひ家族が行ってください。処方された薬をき

本人に認知症の自覚がない というの大きな間違い

認知症の症状に最初に気付くのは本人です。もの忘れによる失敗や、今まで苦もなくやっていた家事や仕事があまくいかなくなるなどのことが徐々に多くなり、何となくおかしいと感じ始めます。

特に、認知症特有の言われても思い出せないもの忘れが重なる、多くの人は何かが起こっているという不安を感じ始めます。しかし、ここから先は人それぞれです。認知症を心配して抑うつ的な人、そんなことは絶対になんとも思わぬ人、自分が忘れていたのではなく、周囲の人が自分を忘れようとしているのだと妄想的になる人などです。

認知症の人を介護している 家族の気持ちを理解する

認知症の人を介護している家族など05人(2月20日現在)。地域住民や行政区、事業所、学校などおおよそ10人以上であれば講座の受講を申し込むことができます。申し込み後に、講師役のキャラバンメイトが講座を行います。

なお、会場は市内に限りません。

●申込方法 講座開催予定日の40日前までに、市福祉課高齢者福祉係(柳川庁舎1階12番窓口)まで申込書を提出。会場はビデオやDVDの上映ができる施設。受講料無料

問い合わせも、同係(☎77・8516)まで。

認知症への理解を深める 認知症サポーター養成講座

市は、一人でも多くの人に認知症を理解してほしいと「認知症サポーター養成講座」を開講しています。同講座は、認知症への誤解や偏見を解消し、認知症の人や家族が安心して暮らせるまちづくりへの第一歩。受講した人には、認知症について正しく理解して、認知症の人や家族を応援する「認知症サポーター」の証であるオレンジリング(腕輪)が渡されます。

現在、市内では同サポーターが19

◆介護者の心理的ステップ

第1ステップ
とまどい・否定

- 異常な言動にとまどい、認知症であることを否定しようとする
- 他の家族にすら打ち明けられずに悩む

第2ステップ
混乱・怒り・拒絶

- 認知症への理解の不十分さからどう対応してよいか分からず混乱し、ささいなことに腹を立てたりしかつたりする
- 精神的・身体的にもっともつらい時期

第3ステップ
割り切り

- 怒ったり、イライラしたりしても何もメリットはないと思いつつ、割り切るようになる時期

第4ステップ
受容

- 認知症に対する理解が深まって、認知症の人の心理を介護者自身が考えなくても分かるまでになる
- 認知症である家族のあるがままを受け入れられるようになる時期

