

認知症を一緒に考えませんか。

認知症とはいくつかの症状が集まって発症する病気です。早期発見で治るものや症状が和らぐものもあります。薬の投与だけでなく、家族や地域がどう患者と接して取り組んでいくのかなど、そのケア方法を医師にインタビューしました。また、認知症サポーター養成講座や地域で行われている集まりの場を紹介します。



65歳以上の約4人に1人が認知症かその予備軍

認知症は、認知機能の障害によって社会生活などが困難になる病気を総称したものです。加齢によって誰でもかかる可能性があり、また生活習慣病が原因で発症する場合もあります。年齢が進むにつれて、その発症割合は上がっていきます。認知症で最も多いのは、アルツハイマー型認知症です。ほかにも脳血管性認知症やレビー小体型認知症、前頭側頭型認知症など、さまざまな種類の症状があります。

認知症の初期症状で家族が気づきやすい変化がある

日常生活で、物や人の名前が出てこなかったり、物の置き忘れや火を消し忘れたりすることなどの記憶障害が起こります。今までできていたことができなくなると、それは認知症の初期症状かもしれません。早期発見のポイントが普段の生活動作と違ったことです。なぜできないのかと問いたださず、家族や周囲の人が気づいてあげること、そして家族が普段どおりに接してあげることが大切です。もし、発見が遅れると脳にストレスが溜まり、進行が早まるケースもあります。

認知症の疑いや診断後には良い生活習慣に心掛ける

認知症の疑いがあると診断されても、薬による治療や良い生活習慣で進行を遅らせたり、改善させたりすることができるとあります。生活習慣の適切なコントロールを行い、規則正しい生活やバランスの良い食事を取り、適度な運動をすることが望ましいでしょう。また、地域の集まりの場へ出向いたり、デイサービスを利用したりするなど、対人交流で会話を楽しみ、笑い、手先や口を使う運動を続けることができる環境作りが必要です。

周囲の対応で過ごしやすい生活環境が生まれる

認知症患者の徘徊や興奮によって起こる感情的な行動などは、ストレスや居心地の悪さからくるものかもしれません。介護者は1人で抱え込まず、家族やボランティアなど、周りの人と一緒に介護をしましょう。そうすることで、患者本人の満足度が増し、

公立能登総合病院
精神センター
センター長 平松茂先生



安心できる場所が生まれるでしょう。心地よい環境や適切な刺激、良い人間関係は、患者本人にとって治療的に働きます。家族や周囲の人が、認知症とはどのような病気をか知り、患者本人への対応や介護に対する理解を深め、早期発見、早期治療に取り組んでいきましょう。

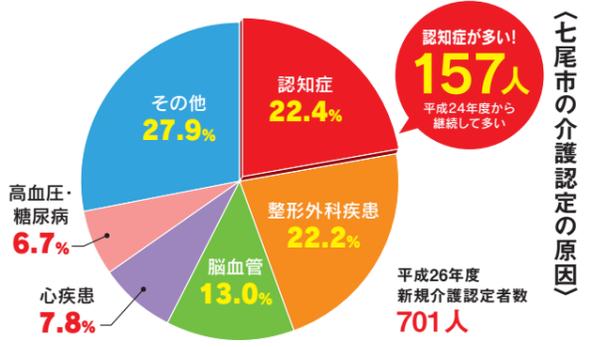
認知症とは

いろいろな原因で脳の細胞が縮んだり、働きが悪くなったりするために「物事を記憶したり判断したりする能力」や「時間や場所、人などを認知する能力」などが低下し日常生活の中で支障をきたしている状態です。

認知症の症状は必ずしも**もの忘れだけとは限りません!!**

ほかには、このような**症状があります!**

- 時間や場所などが分かりづらくなる
- 理解判断力の低下
- 幻視
- パーキンソン症状(ふるえ)
- 無気力
- 感情のコントロールがうまくいかない



認知症の人が増加しています。



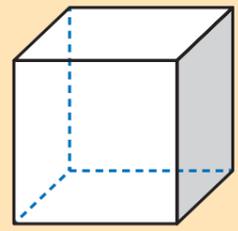
自分のための認知症チェック

あてはまる項目をチェック☑してください

もしかして...私 認知症?



- 今、切ったばかりの電話の相手や内容が思い出せない
- 貴重品や大切なもののしまい忘れ、置き忘れが増える
- 最近のニュースや出来事が思い出せない
- 料理や片付け、計算や運転などの間違いが多くなった
- テレビ番組の内容が理解できなくなった
- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 「この頃、様子がおかしい」と周囲から言われる
- ささいなことで怒りっぽくなり、イライラすることが増えた
- 外出時、持ち物を何度も確かめないと不安になる
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を持てなくなった
- 理由もないのに気がふさぐ
- 横の図形と同じものを書き写してください



認知症の前触れとしていくつかのサインが必ずあります。ここにあげたサインのうち思い当たるものがあれば、かかりつけ医または七尾市地域包括支援センター(☎53-5789)に相談してください。

チェックリスト監修:能登地域認知症診療ネットワーク推進連絡協議会