特集1

認知症、ジブンゴト

問 保険健康課 ☎84－0320

高齢化が進む日本。将来、高齢者の５人に１人が認知症になると予想されています。家族が、友人が、そして自分自身が認知症になる可能性もあるのです。
今回の特集は認知症。認知症をヒトゴトではなく、ジブンゴトとして考えてみませんか。

topix 1 認知症のコト

誰にでも起こりうる認知症

認知症とは、色々な原因で脳の細胞が死んだり、働きが悪くなったりすることで脳機能に障がいが起こり、生活に支障が出ている状態（約６か月以上継続）です。

若い世代が発症する若年性認知症もありますが、一般的に認知症は加齢とともに発症する可能性が高くなります。つまり、特別な人に起こる特別なことではなく、誰にでも起こりうる身近なことなのです。

認知症の症状

認知症の症状には、大きく分けて、「中核症状」と「行動・心理症状」があります。

「中核症状」は、新しいことを覚えられないなどの記憶障害を中心としたものです。また、判断力の低下、時間や場所などが分からなくなる見当識障害などがあります。

「行動・心理症状」は、本人の性格や周囲の環境などが絡み合って生じるうつ状態や妄想、徘徊（はいかい）、暴力など心理面や行動面の症状です。

加齢による物忘れとの違いは？

加齢による物忘れは、「体験の一部を忘れる」「物忘れの自覚がある」「探し物を見つけようとする」という特徴があります。これに対して認知症の物忘れは、「体験そのものを忘れる」「物忘れの自覚に乏しい」「誰かにとられたと思い込む」など個人差はありますが、日常生活に支障をきたすという特徴があります。（図１）

開成町の現状

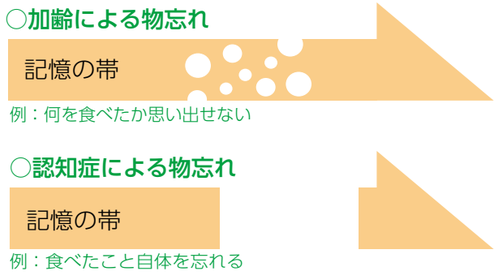
開成町も高齢化の進行に伴い、支援や介護が必要な方が増えています。支援や介護が必要になった原因をみると、認知症の割合が14・9％で第２位となっています。（図２）

（図２）支援・介護が必要になった原因

１位	脳血管疾患（脳卒中）	15.8%
2位	**認知症**	**14.9%**
３位	がん	12.4%
４位	関節疾患	11.8%
５位	骨折・転倒	9.6%

出典：高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画（第７期）

（図１）加齢による物忘れと認知症の違い



topix 2 家族のキモチ

「隠さずに、一人でも多くの人に知ってもらう」

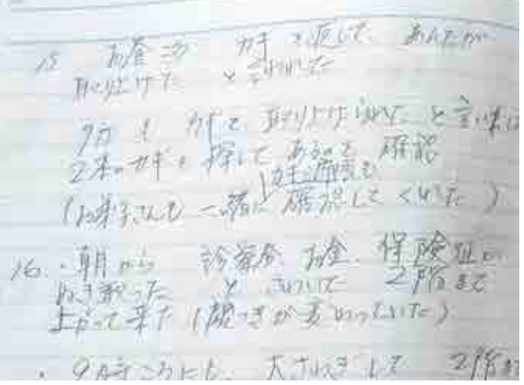
義理のお母様が認知症を発症された大木みどりさん。介護を通して感じたことや、辛かった・嬉しかった経験について伺いました。

互いにとって最善の選択を

「『家に泥棒が入った！通帳がなくなったわ。』と義母に言われた時には、年相応の呆けと思っていました。」と話すのは、大木みどりさん。一緒に暮らす義母が、認知症と診断される約２年前の出来事でした。

次第に出来ないことが増え、２つ目の医療機関を受診した大木さんの義母は、認知症と診断されました。「診断されたときは、出来ないことが増えていく義母を見るとかわいそうだなと辛く思いましたが、『やっぱりそうか』とほっとした一面もありました。」

もともと温厚だった義母の性格や言動が攻撃的になったのをきっかけに、ケアマネジャーに施設への入所を勧められ、悩んだ末に入所の選択をしました。「義母が攻撃的になると、こちらも感情的になってしまうことがありました。お互いに神経をすり減らしてしまうよりも、ある程度、距離を置くことも必要だと感じました。」



▲義母の様子を書いた大木さんのメモ。
他の家族や主治医に説明する際に役立った。

隠さず、知ってもらう

義母が認知症と診断されてから、地域の方や友人など出来るだけ多くの人に義母の状態を知らせた大木さん。「義母が徘徊したときに、近所の方が私に連絡をくれました。今、義母が無事なのも、近所の方々の見守りがあったからです。また、労（ねぎら）いの言葉をかけてくださるのも嬉しかったですね。」と話します。

認知症について、皆さんに伝えたいことをお聞きしました。

「『あれ？』と思ったら、すぐ医師に相談し、適切な治療やサポートを受けることが大切だと思います。また、隠して一人で抱え込まず、一人でも多くの人に知ってもらい、周囲のサポートを得た方が、本人もご家族も心が楽になると思います。」

大木　みどりさん（下島）

＼家族がつくった／

「認知症」早期発見のめやす

日常の暮らしの中で、認知症の始まりではないかと思われる言動を「家族の会」の会員の経験からまとめたものです。医学的な判断基準ではありませんが、暮らしの中での目安として参考にしてください。
いくつか当てはまることがあれば、かかりつけ医などに相談してみることがよいでしょう。

（公社）認知症の人と家族の会HP▼

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

● 判断力・理解力が衰える
5　料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
6　新しいことが覚えられない
7　話のつじつまが合わない
8　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
9　約束の日時や場所を間違えるようになった
10　慣れた道でも迷うことがある

● 人柄が変わる
11　些細なことで怒りっぽくなった
12　周りへの気づかいがなくなり頑固になった
13　自分の失敗を人のせいにする
14　「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
15　ひとりになると怖がったり寂しがったりする
16　外出時、持ち物を何度も確かめる
17　「頭が変になった」と本人が訴える

● 意欲がなくなる
18　下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
19　趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
20　ふさぎ込んで何をするのも億劫がりいやがる

「（公社）認知症の人と家族の会」作成