



現在わが国では急激に高齢化が進んでいます。その中で近年、増加傾向にあるのが認知症。「脳や体の疾患を原因として、記憶・判断力などの障がいが起こり、普通の社会生活が営めなくなった状態」と定義されています。三好町においても、認知症になった人を介護している家族が増えてきています。

今回は認知症について正しい理解を深めていただくため、その症状や認知症の人にどう接したらよいかなどについて紹介します。

# どこまで知ってる？「認知症」

にんちしょう

▼問い合わせ＝高齢福祉課 ☎(32)8009 ㊟(34)33888  
地域包括支援センター(高齢福祉課内) ☎(32)8500 ㊟(34)33888

## Q 認知症って何？

## A

認知症とは、脳の障がいによって起こる「病気」です。いろいろな原因で脳の細胞が死んだり、働きが悪くなることでさまざまな障がいが起こり、生活するうえで支障が出ている状態を言います。かつては「痴呆」と呼ばれていましたが、差別的な意味合いを含んでいるため平成16年に名称が変更されました。

認知症の特徴は、症状が少しずつ進行するということです。初期の段階では症状が軽いため、周囲が「少し変だな」と思っても、本人が比較的元気なことから、そのまま様子を見てしまうことが多いのが現状です。しかし、症状が進行するにつれて、生活できないほどの記憶や行動の障がいが見れ、家族での対応が困難になるほど症状が悪化してしまいます。

下表では、認知症の症状の紹介と、症状の詳細内容や症例を紹介しています。

### ■認知症の症状

症状	症状の詳細内容や症例
記憶力の低下	認知症が進むにつれて新しいことから順に時代をさかのぼって忘れていくため、寸前の記憶がなく、同じことを繰り返したり、何度も同じことを言ったり聞いたりします。
理解・判断力の低下	言葉や単語などの意味を理解し、判断することができなくなります。また、計画的に行動することができなくなります。
けんとうしき 見当識の障がい	今の時間や今いる場所、一緒にいる人までも分からなくなつて、不安になり、徘徊してしまうこともあります。
昼夜逆転	昼間に寝て夜中になると起きてくるという症状で、不安から真夜中に奇声を発したり、ごそごそと動き回ったりします。
もうそう げんかく げんちよう 妄想・幻覚・幻聴	実際にはないことを事実だと信じてしまったり、見えないものが見えたり、誰もいないのに会話したりします。
いしよく かしよく 異食・過食	食べ物でないものを食べたり、食事を十分とったのにさらに食事をとったりします。

#### ※認知症と老化による単なる物忘れの違い

食事をした後で、食べたこと自体を忘れてしまうのが認知症の症状。食事をした後、食べたメニューを忘れてしまうのは老化による単なる物忘れです。

# Q 認知症は治らない病気なの？

# A

「認知症はどっせ治らない病気だから」と決めてあきらめないでください。認知症もさまざまな病気と同じように早期発見、早期治療がとても大切です。認知症の診断は初期の段階ほど難しいため、高度な検査機器と熟練した技術を要する専門の医療機関での受診が不可欠です。

早期にかかりつけの医師や病院の神経内科、心療内科、脳神経外科、物忘れ外来などで相談をし、適切な治療を受けることにより、進行を抑えることができる場合があります。

下の表は、「認知症の早期発見チェックリスト」です。自分自身、または家族が認知症の疑いがあるかどうかを確認してみてください。



あなた、またはあなたの家族はこのようなことができますか？  
できる項目に○印を付けてみましょう。

## 認知症の早期発見チェックリスト

- 分からない電話番号を自分で調べて、電話をかけることができる
- 車を運転したり、公共交通機関を利用したりして出掛けることができる
- 病院でもらった薬を決まった時間や分量で飲むことができる
- 名前や顔を見るだけで、その人が誰なのかを判断することができる
- 旅行や家族行事などを計画することができる
- 掃除や整理整頓をすることができる
- 一人で買い物をすることができる
- 手紙や文章を書くことができる



上の表で○印を付けてチェックをした結果が…

- ・65歳から74歳までの人で○印の数が4個以内の場合
- ・75歳から84歳までの人で○印の数が3個以内の場合
- ・85歳以上の人で○印の数が2個以内の場合
- ・家族にチェックしてもらって、○印の数が2個以内の場合

**右の項目に当てはまる人は…**

**認知症の疑いがあります。**

早期に治療を受ければ、進行を遅らせることもできるので、一度医師に相談することをお勧めします。地域包括支援センターなどの相談窓口を利用するのも有効です。

※このチェックリストはあくまで参考ですので体に障がいがあったり、目や耳に著しい障がいがある人は、この方法では正確に判定できない場合があります。



そのために、ちょっとした声掛けや手助けをさりげなく自然にしてあげる。それが一番の援助となります。

本人がどのような気持ちで過ごしているのかを正しく理解して、頭ごなしにしかったり、怒鳴ったりせず、混乱しやすい情緒を少しでも安定させるために、温かい気持ちでゆっくり、優しく接する事が大切です。

A

「認知症になったのではないか」という不安は、健康な人から見ればまるで想像できないものです。「認知症の人

Q

認知症の人に対して周りの人ができることはあるの？

## 地域の認知症の人やその家族を応援します！

### ～認知症サポーター～

厚生労働省では「認知症を知り地域をつくる10力年」キャンペーンを実施しています。その一環として、認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守る「認知症サポーター」の養成を実施。

「認知症サポーター」になるには、リーフレットやビデオ教材を使った1時間程度の「認知症サポーター養成講座」を受講することが必要です。

三好町では「認知症になっても安心して暮らせるまち」を目指しており、多くの人々が「認知症サポーター」になることができるよう支援しています。

皆さんも「認知症サポーター」として、自分のできる範囲で認知症の人やその家族の手助けをしてみませんか。



▲養成講座を受講するともらえる認知症サポーターの目印のブレスレット「オレンジリング」

## 認知症講演会を開催します

三好町では、10月に認知症講演会「ご存知ですか、認知症」(仮題)の開催を予定しています。

今回の特集で認知症に興味を持った人、認知症についてもっと詳しく知りたい人はぜひご参加ください。

- ▶とき＝10月23日(金)午後1時から4時まで(予定)
- ▶ところ＝サンアートレセプションホール
- ▶内容＝医師による講演や認知症介護者による介護体験発表、ディスカッションなど
- ▶対象＝どなたでも可
- ▶参加費＝無料
- ▶問い合わせ＝地域包括支援センター(高齢福祉課内)(☎(32)8500)

※この認知症講演会の申し込み方法などの詳しい内容については、広報10月1日号、高齢福祉課ホームページ([http://www.town.aichi-miyoshi.lg.jp/kourei/kaigohoken/2-6\\_ninti.html](http://www.town.aichi-miyoshi.lg.jp/kourei/kaigohoken/2-6_ninti.html))で紹介しています。