

認知症って どんな病気?

認知症は、加齢によるもの忘れがひどくなった状態や心の病気と混同されがちですが、脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりすることで、生活する上で支障が出てくる状態のことをいいます。認知症は、誰にでもおこりうる「脳の病気」なのです。

■ 認知症と老化によるもの忘れとの違い

認知症	<p>もの忘れの自覚がない</p> 	<p>ご飯を食べたことなど体験したこと自体を忘れる</p> 	<p>判断力が低下する</p> 	<p>時間や場所、人との関係が分からなくなる</p> 
老化によるもの忘れ	<p>もの忘れの自覚はある</p> 	<p>ご飯のメニューなどの体験の一部を忘れる</p> 	<p>判断力の低下は見られない</p> 	<p>時間や場所、人との関係などは分かる</p> 

■ 認知症の原因は?

認知症にはさまざまな原因があり、原因によって症状のあらわれ方などに特徴があります。主な原因としては次の4つの病気があげられます。

アルツハイマー型認知症

認知症の原因で最も多い病気です。記憶力が低下したり、季節や日時、場所、人に関する正しい認識力が低下したりといったことが起こります。気づかないうちに始まり、ゆっくりと進行していきます。

脳血管性認知症

脳梗塞、脳出血、動脈硬化などの脳血管疾患のために神経細胞が死んだりネットワークが壊れることによって起こります。記憶障害の他、意欲の低下や運動麻痺、歩行障害を伴うこともあります。

レビー小体型認知症

もの忘れの前に、幻視(実際にはないものがあるように見える)や、動きや歩き方がぎこちなくなる等、パーキンソン病のような症状で見つかることの多い病気です。

前頭側頭型認知症

指令塔役の前頭前野が損なわれるため、我慢や思いやりなどの社会性を失い、周囲への配慮を欠いた行動をとるなどの特徴があります。

認知症のサインに 気づいたら

認知症は原因によっては、早期に発見して適切な対応をとることで進行を抑えることが可能です。認知症のサインに気づいたら早急に「もの忘れ外来」や「認知症外来」を行っている専門医に相談しましょう。

認知症のサイン

- 電気や水道、ガスの消し忘れが多くなった
- 置き忘れ・紛失が多くなった
- 考えるスピードが遅くなった
- 季節に合わない服装をしている
- 着替えや身だしなみ、入浴などを面倒くさがってやらなくなった
- 調理などを順序立てて行うことができなくなった
- ささいなことで怒りっぽくなった など



認知症を 予防するために

生活習慣病を予防・改善することは、認知症の原因であるアルツハイマー病や脳血管障害を防ぐことにも効果的であることが分かってきています。また、活動的な生活を心がけて脳に刺激を与えることも大切です。

バランスよく 食べましょう

塩分や脂質のとりすぎに注意して、肉や魚、野菜などバランスのとれた食事を心がけましょう。



体を動かす習慣をつけましょう

体を動かすことで、脳への血流が増え、脳細胞の活性化につながると言われています。

ウォーキングなどの有酸素運動は肥満や生活習慣病の予防にもなります。1日30分以上・週3回のウォーキングをめやすに行いましょう。



脳を活発に使う 生活をしましょう

地域活動へ参加して人との交流を続けたり、趣味に打ち込むことで脳に刺激を与えましょう。



休養も大切です

体だけでなく、脳の休養も大切です。1日30分の昼寝はアルツハイマー型認知症の予防に効果的です。

長時間の昼寝は逆効果なので注意!



禁煙をこころがけましょう

たばこは動脈硬化を引き起こし、脳血管障害のほかアルツハイマー病の原因にもなることが分かっています。



認知症の方への 接し方

認知機能が低下していろいろなことが分からなくなっているようでも、その人らしさや感情が無くなっているわけではありません。関わり方次第では症状を和らげることができます。

■ 認知症の方と接するとき心がけたい“3つの「ない」”

① 驚かせない ② 急がせない ③ 自尊心を傷つけない

- スキンシップを大切にしましょう
- さみしくさせないようにしましょう
- にこやかに接しましょう
- 本人のペースにあわせましょう
- 笑顔でうなずき不安を取り除きましょう
- 気持ちによりそい、怒ったり否定したりしないようにしましょう
- 聞き上手になりましょう
- できることをひとつずつやってもらいましょう



■ 介護はがんばりすぎないで

～認知症の方やその家族を支えるために地域でできること～

責任感のある人ほど、「私がすべて面倒をみなければ」と自分を追い詰めてしまいます。

しかし、公的サービスを利用しても認知症の方を家族だけで支えることは困難です。

可能であればご近所に事情を話して、一人で見かけたら連絡してもらおうようにするなど地域への協力を求めましょう。

また、地域のみなさんも、認知症の方が困っている様子が見えたら、「何かお手伝いできることがありますか」と声をかけてみましょう。特別なことではなく、それぞれが自分のできることを行い協力し合って、いつまでも住み慣れた地域で安心して暮らせるようにしましょう。

自分を追い詰めすぎないために…

- 悩みや不満を打ち明けられる相手をつくる
- 自分の時間をつくる
- うまくいかなくても自分を責めない
- 家族の会などに参加する



事例①

ごはんを食べてないと言い出す



「おなかが空いた。」
「何も食べてない。ごはんまだかな？」

食事を食べたことを忘れていたり、おなかがすいたことを感じづらくなったりしています。また、さみしさを感じているなど心理的要因による場合もあります。

○ 望ましい接し方

否定したりせずひとまず受け入れて様子を見ましょう。「このテレビが終わったら作りますね。」などと他の事で気をそらしたり、「これでも食べて待っててくださいね。」と小さなお菓子や飲み物などを出してあげるのも良いでしょう。

× こんな対応は避けましょう

「さっき食べたでしょ! 忘れたの!？」
「ちゃんと食べさせてるでしょう!」

事実を説明したり、しかったりしても本人には納得できず、反感を持たせてしまいます。本人が何度も言ってきたりもやさしく対応するよう心がけましょう。

事例②

財布が盗まれたと言い出す



「なくなるはずがない! 誰かに盗られた!」
「盗めるのは○○しかない。」

本人がしまい場所を忘れているだけの場合がほとんどですが、その自覚がありません。普段お世話をしている身近な人ほど疑われてしまいます。

○ 望ましい接し方

疑われることはショックかもしれませんが、怒ったりせずに一緒に探してあげましょう。「私はここを探すから、あのあたりを探してね。」などと誘導して本人が見つかるようにしましょう。見つかったら「よかったね。」と一緒に喜んであげましょう。

× こんな対応は避けましょう

「どこかにしまい忘れてるんじゃないの!？」
「ほらここにあるじゃない!」

反論してもかえって妄想を深めてしまいます。また、探した人が見つけると隠していたと疑われてしまいます。見つかったときに責めることも感情的なしこりを残すので避けましょう。



CHECK 認知症の相談窓口

認知症の人を支えるサービスにはさまざまなものがあります。まずは相談することから始めましょう。状態に応じて、専門家と相談しながら上手にサービスを利用していくことが大切です。

■ 地域包括支援センター

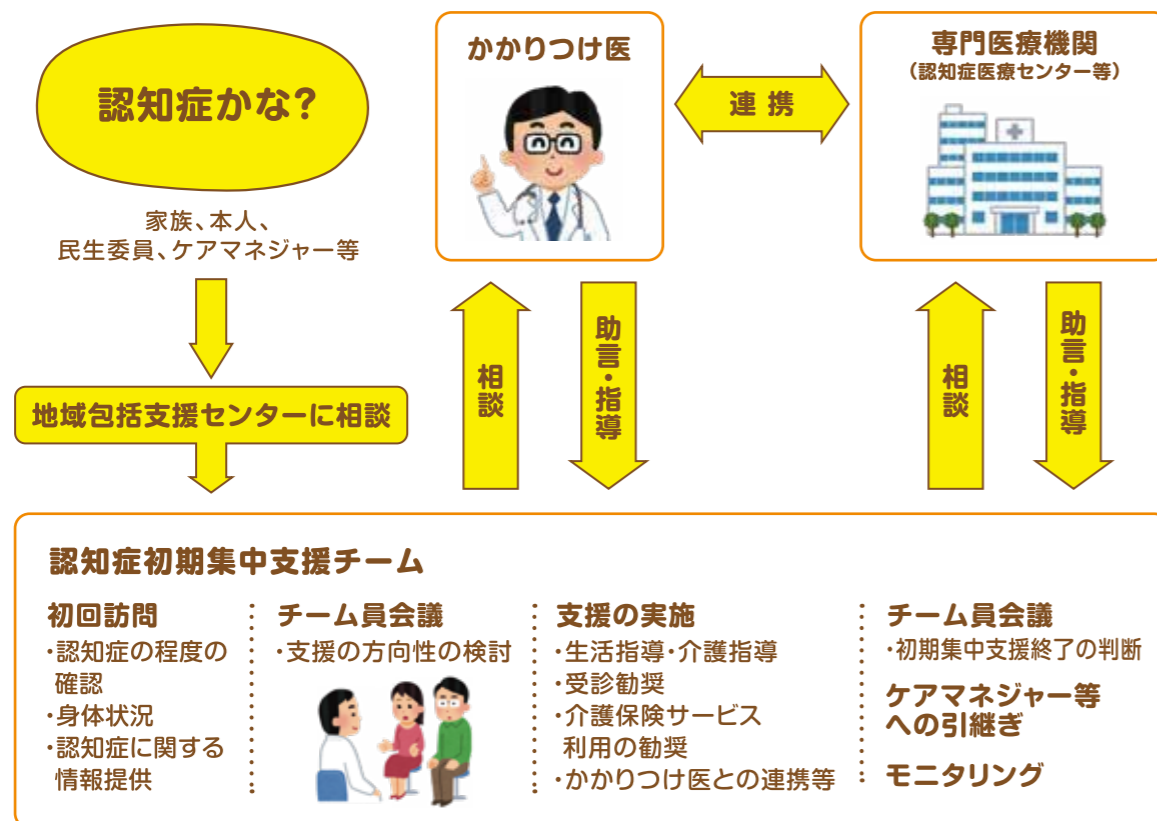
地域で暮らす高齢者の介護、福祉、医療等に関するさまざまな相談を受け、専門知識をもった職員や認知症地域支援推進員、認知症初期集中支援チームが連携し対応します。

※連絡先は裏表紙に掲載しています

■ 認知症初期集中支援チーム

複数の専門職（認知症サポート医、保健師、社会福祉士等）が、認知症の疑いのある人や認知症の人、その家族等を訪問して現状や課題を把握し、初期の支援を包括的・集中的に行い、自立に向けた生活のサポートを行います。

■ 認知症初期集中支援チームの流れ



■ かかりつけ医

身近な健康管理をする医師です。必要に応じて、専門の医療機関への紹介等も行います。

■ 認知症の診断ができる近隣の医療機関

医療機関名	診察時間	住所・電話
福岡聖恵病院	月～金 9:30～12:00 要予約	古賀市鹿部482番地 ☎ 092-942-6181
福岡東医療センター	もの忘れ外来 (完全予約制): 毎週金曜日 9:00～11:00 (予約時間 月～金 13:00～16:00)	古賀市千鳥1-1-1 ☎ 092-943-2331
植田脳神経外科医院	月・火・水・金 (午前 8:30～12:30 午後 13:30～17:30) 木・土 (午前 8:30～12:30) (MRI検査あり)	古賀市久保1095-1 ☎ 092-943-2220
福間病院	初診:月曜のみ (要予約) 受付 13:00～ 診察 14:00～	福津市花見ヶ丘1-5-1 ☎ 0940-42-0145
緑風会 水戸病院 福岡県認知症医療センター	相談時間 月～金 (日・祝以外) 9:00～17:00 土 9:00～12:00	糟屋郡志免町志免東4-1-1 ☎ 092-935-0066

認知症の方を支える 支援とサービス

■ 認知症サポーター

認知症に関する講座を受講して知識を学び、認知症の人やその家族を見守り、支援する応援者です。古賀市キャラバン・メイト連絡会「橙」が古賀市からの委託を受けて認知症サポーター養成講座を開催しています。



■ 認知症カフェ

認知症の人やその家族、地域の人、専門職等が集い、交流し、認知症の理解を深める集いの場です。



■ ひとり暮らし高齢者見守り活動事業所

協定を結んだ市内のさまざまな事業所（新聞配達業者、電気、ガス、生協、郵便局、ゴミ収集、その他の配達等の事業所）が日常の配達業務などでひとり暮らし高齢者等の異変を察知した時に市に通報する活動です。

■ 認知症高齢者等徘徊SOSネットワーク 徘徊高齢者捜してメール

徘徊のおそれがあり、事前登録をした人が行方不明になった際に、捜索に協力頂ける協力サポーターや協力事業所にメールを一斉送信するものです。

■ 安否確認緊急対応コール

緊急時の対応に不安のある70歳以上の一人暮らし高齢者に対し、ボタンひとつで看護師等が待機するオペレーターセンターにつながる安否緊急対応コールシステム機器を貸与し、高齢者の不安を軽減します。

■ 消費生活相談 契約や解約のトラブルで困ったときの相談窓口です。

	名称・電話	時間
消費者トラブル 【電話】【面接】	古賀市消費生活センター 古賀市隣保館「ひだまり館」内 (092) 410-4084	月・水・金・土曜（祝日・お盆・年末年始を除く） 10:00～12:15、13:00～15:30

■ 法律相談 市役所なんでもきくコーナーまたは古賀市隣保館「ひだまり館」にて紹介状の交付を受けることで年1回30分無料 ※本人確認書類提示必要

	名称・電話	時間
法律相談全般 【面接】	古賀市法律相談センター 古賀市隣保館「ひだまり館」内 (092) 940-4100	月・水・金・土曜（祝日・お盆・年末年始を除く） 13:00～16:00

■ 成年後見事業

認知症高齢者、精神疾患等により判断力が不十分な方を法律的に保護し、支援します。成年後見制度の相談窓口です。

■ 成年後見制度に関する相談機関

名称	電話
福岡家庭裁判所後見センター	092-981-9606
公益社団法人成年後見センター・リーガルサポートふくおか（福岡県司法書士会）	092-738-7050
高齢者・障害者総合支援センター「あいゆう」（福岡県弁護士会）	092-724-7709
権利擁護センターばあとなあ福岡（福岡県社会福祉士会）	092-483-2941

■ 安心生活サポート事業

福祉サービスの利用や各種手続きに関する相談、支払い等日常的な金銭管理、また、重要書類や印鑑の預かりも併せて行います。

もしかして...若年性認知症？

認知症は一般的に高齢者に多い病気ですが、65歳未満で発症した場合「若年性認知症」とされます。社会や家庭に与える影響が大きいばかりか、まだ若いということで、診断までに時間がかかり、うつ病などの精神疾患と診断されていることも少なくありません。下記にご相談ください。



若年性認知症に関する相談窓口

● 福岡県若年性認知症サポートセンター

春日市原町3丁目1番7号（クローバープラザ4階）
TEL: 092-574-0196（火～土 10:00～16:00）

● 若年性認知症コールセンター

TEL: 0800-100-2707（月～土 10:00～15:00）※無料
若年性認知症の人の声や役立つ情報を知ることができます。
<http://y-ninchisyotel.net/>



