

気になることがあれば、早めに相談してください
早期発見が「これから」につながります

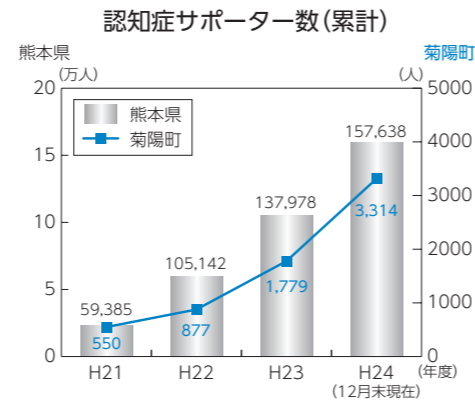
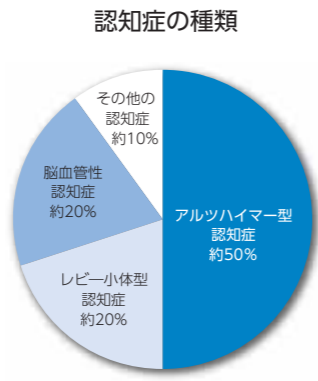
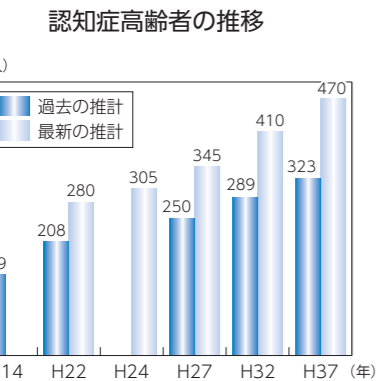


特定医療法人佐藤会 弓削病院
すえまつ 末松 みどり 副院長(精神保健指定医)

認知症は脳の病変によって起る精神機能の低下です。認知症には、脳の細胞が変化するアルツハイマー型認知症や脳の血管の影響によって起る脳血管性認知症、体の病気によって引き起こされる2次性の認知症があります。認知症といえは「もの忘れ」があります。例えば「朝ごはんは食べたけれど、何を食べたか思い出せない」ことは高齢者であればあり得ることです。しかし「朝ごはんを食べたこと自体を忘れていく」ことは、認知症の可能性が高いと思われず。反対に、

認知症と思われるも何かしら身体の病気を患っているという可能性がります。これらは、医師でなければ判断しにくい部分です。「何か今までと違う」と思ったら、病院で相談してください。最初は本人や家族もなかなか認めたくない気持ちがあると思います。精神科に行きにくいなら、まずはかかりつけ医に相談しましょう。早めの受診をお勧めします。

昔は脳血管性認知症が多かったですが、今はアルツハイマー型、次にレビー小体型が多く診断されています。この2つは、早めに見つかれば薬で進行を遅らせることができます。治すことはできませんが、病状を遅らせれば、その間に脳に良い刺激を与えたり、良い介護サービスを探したりする時間もあります。脳血管性認知症は生活習慣病の予防をすることで発症を抑えられます。例えば▼力口リを調整する▼たばこをやめる▼お酒を控えるなど、脳卒中を引き起こす原因をつくらないようにすることが予防につながります。脳血管性認知症はアルツハイマー型よりも認知症の症状が進みやすいといわれているので、予防がとても大切です。



特集 笑顔をつなぐ、私の手

もし自分が認知症になってしまったら、大切な人が認知症になってしまったら、私たちに何ができるのでしょうか。認知症は全ての人の人生に関わってくる問題です。今回は、認知症について一緒に考えましょう。



誰でもかかりうる病気

介護を必要とする認知症の高齢者数が、推計で305万人を超えました。149万人だった平成14年から10年間で倍以上になり、従来予測をはるかに上回るペースで急増しています。これは、高齢化の加速、認知症に対する社会の理解の深まりや受診者が増えたことなどが要因とみられ、今後も人数・割合ともに上昇が続くと見込まれています。もはや認知症は、全ての人がかかりうる病気として、私たち一人一人が考えていかなければならない問題になっているのです。

認知症を理解する

認知症は老化の延長として捉えられがちですが、実際は脳の病気であり、高齢者だけではなく若い人でもかかる可能性があります。認知症の原因はさまざまですが、「何らかの原因で脳の細胞が傷ついて障害が起こり、生活する上で支障が出ている状態」をいいます。脳は、私たちのあらゆる活動をコントロールしている司令塔です。それがうまく

働かなければ、精神活動も身体活動もスムーズに運ばなくなってしまう。しかし、「認知症の人は何も分からない」わけではありません。まずは、私たち一人一人が認知症に対して正しい知識を持ち、行動することが大切です。

地域で支え合う

平成16年に「痴呆」から「認知症」へと呼び方が変わりました。それに伴い、認知症の人とその家族を支え、誰もが暮らしやすい地域をつくるという認知症サポーターキャラバンが始まりました。平成24年9月現在、熊本県の認知症サポーター数は全国一となっています。今後も増加していくと見込まれる認知症の人とその家族を支えるためには、地域での支え合いが必要です。もし自分の家族が認知症になってしまったら、誰もが「認知症のことを理解してほしい」「これまでと変わらず見守ってほしい」と願うでしょう。そのとき、温かい目で見守ることができ「応援者」が地域にいることが、認知症の人や家族の大きな支えになるのです。

認知症サポーター養成講座



▲認知症についての話真剣に耳を傾ける消防団幹部

◀中学校では劇を交えて認知症の人への対応を学んだ

吉岡消防団長以下約40人の幹部団員が2月3日、「認知症サポーター養成講座」を受講しました。

消防団は、地域に根ざした人たちです。活動には、災害対応に加えて人捜しなどの業務もあるため、今回は認知症の基本的な知識や認知症の人への関わり方などを学びました。団員からは「認知症について知らないことが多く、興味深かった。今後の消防団活動に生かしていきたい」との声が聞かれました。

認知症サポーター養成講座は、中学校や老人クラブ、ふれあいサロンでも定期的に行っています。受講するとその証しにオレンジリングが贈られます。子どもから大人まで幅広い世代の人たちがサポーターとして認知症について理解し、温かい目で見守っていく社会をつくるのが、これから必要なのです。

町では『笑顔をつなぐため』の支援を行っています

認知症をもっと知ろう in 菊陽



▲認知症のセルフチェックをする参加者

▶川畑智さんが認知症の仕組みについて詳しく説明する

町民を対象とした講演会「第3回認知症をもっと知ろう！ in 菊陽」を2月2日、菊陽町図書館ホールで開催し、280人の参加がありました。町では認知症の啓発に力を入れていて、認知症に関する講演会を3年前から開催しています。

今回は熊本市にある医療法人博光会「みゆきの里」認知症対策室室長の川畑智さんが「認知症を知ろう！防ごう！」をテーマに、予防法や早期発見のポイントについて解説しました。ユーモアたっぷりで分かりやすい講演は大変好評で、来場者からは「今後の人生にとって、とてもプラスになる話だった」「先生の話がとてもおもしろかった。認知症のこともよく理解できた」という声が聞かれました。

町は、講演会などで認知症について向き合える機会をこれからもつくっていきます。

認知症を知れば、その人の気持ちを「共感」できます 「共感」できれば、きっと優しい心あふれる町になります



ぬのなりゆき
認知症キャラバンメイト 布齊之さん
(特別養護老人ホームきほう苑 介護支援専門員)

私は3年前から認知症キャラバン・メイトとして、町内で認知症サポーター養成講座の講師をしています。より認知症のことを理解し、それを伝えることで、地域の皆さんが少しでも暮らしやすくなるお手伝いができればと思ったからです。中学校や老人クラブ、ふれあいサロンなどに出向き、認知症がどういう病気・症状なのか、どう対応すれば良いのかなどを話しています。

認知症は、発症からだいぶ時間が経って病院に行くことが多いといわれています。同じことを繰り返し言うようになった、もの取られ妄想が表れた、怒りっぽくなつたなどの行動があります。それは加齢によるものなのか、認知症によるものなのか、認知症によるものなのか、分かりづらい部分があるからです。しかし、認知症の疑いを持ったら、早く医療機関に足を運んでほしいと思います。

認知症の知識を持ち理解することは、認知症の人の気持ちに「共感」することにつながります。共感の気持ちが生まれれば、例えば、認知症の人が石けんを口にしてみたら、たどきでも頭ごなしに怒るのではなく、「石けんだから食べられないんだよ」と優しく納得がいくように説明してあげることが出来ます。みんながそういう気持ちを持てれば、優しい心があふれる町になっていくことができます。

※認知症キャラバン・メイト…地域で暮らす認知症の人やその家族を応援する「認知症サポーター」をつくる「認知症サポーター養成講座」の講師役のこと

笑顔で人生を送るために
いつ自分や大切な人がなってしまうかも分からない認知症。誰にでも起こる可能性のある病気だからこそ、今から私たち一人一人がこの病気と向き合ってみていかなくてはなりません。

認知症の人は不安を抱えています。大切な人や場所、思い出がだんだん思い出せなくなっていくことに、最初に気付くのは本人です。そして家族も、最初は戸惑いや混乱の中で、悩みを打ち明けられずにいる人も多くいます。

しかし、認知症になってもその人はいままで私たちが大切な人に変わりはありませぬ。その人がその人らしく生きるためには、地域の誰もが認知症という病気を知り、受け入れ、見守っていくことが必要です。町中が認知症の人をサポートすることができれば、今もこれからも、自分にとっても大きな支えになります。認知症になっても安心して暮らせる町になれば、笑顔で人生を送ることが出来ます。私たちの手で、笑顔をつなげていきたいと思います。

特集 笑顔をつなぐ、私の手



エピソード
ある施設のデイサービスを利用している人の話です。デイサービスを利用する前は引きこもり状態だった80歳の男性がいました。別居していた娘さんが定期的に家まで通い世話をしていました。が、ご飯を食べなかつたり排せつがきちんとできなかったりしたため地域包括支援センターに相談し、デイサービスを利用することにしました。

デイサービスで他の利用者とカラオケを楽しむなど関わりが増え、自然にご飯も食べるようになり、排せつも上手にできるようになりました。これまで誰にも相談せず一人だけで介護していた娘さんも、その様子を見てとても安心できたといいます。

認知症の人を介護している家族の中には、誰にも相談できず悩んでいる人もいます。だからこそ私たちは、認知症を理解し、見守り、時にはねぎらいの言葉をかけるなど、温かく応援していくことが大切なのです。