

鮭川村

地域包括支援センターだより

今回のテーマは
「認知症を理解しましょう」です。

前編

認知症の思い込み

認知症の人

何もできない

記憶障害の症状がある一方、「うれしい」「悲しい」などの感情は豊かです。プライドもあります。昔のことをよく覚えていたり、楽器や編み物など体で覚えていることはうまくできたりします。

治らない

一部に治る種類の認知症があります。また適切な治療やケアは症状の軽減に有効です。

特定の人、
一部の人になる
もの

認知症は脳の障害によって起こる病気で、誰もがなりうるものです。

認知症の人

何もわからない

認知症になった人は自分でどこがおかしいと気づいています。そのことで不安に苦しみ、悲しんでいます。周りの人はその気持ちに気づき、手助けすることが大切です。

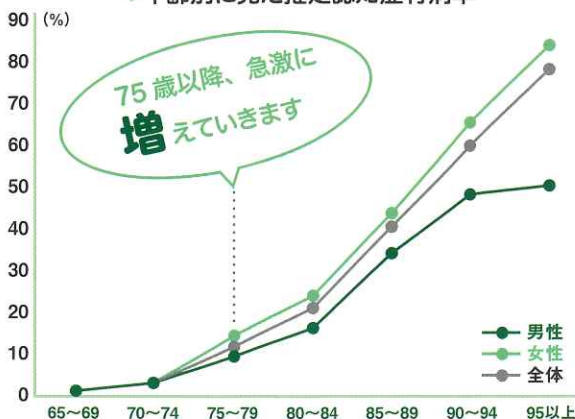
防げない

生活習慣の改善や持病の適切なコントロールなどによって発症や進行を遅らせたり、重症化を軽減したりできることがわかってきました。



いつかはみんな認知症に!?

*年齢別に見た推定認知症有病率



*厚生労働科学研究「都市部における認知症有病率と認知症の生活機能障害への対応」より

わが国の平均寿命は世界のトップレベルです。喜ばしい一方、長寿になるほど認知症になる人が増え、85歳を超えると約半数の人が、95歳以上では約8割の人が認知症になるというデータがあります。



鮭川村の (R6.4.1 現在) 在宅高齢者の現状

- 65才以上の人口 **1,644** 人
(R元年度より61人増)
- 高齢化率…………… **43.9** %
- 75才以上の人口 **848** 人
(R元年度より2人減)

1人暮らし高齢者

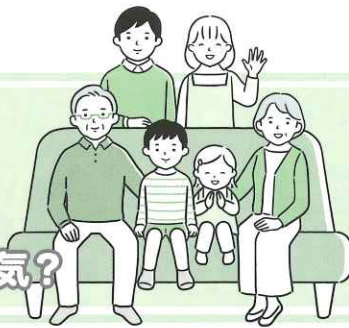
- 65才以上 **146** 人
(R元年度より7人増)
- 65才以上のうち75才以上の方 **72** 人
(R元年度より2人減)

高齢者世帯数

- 65才以上の方のみ、もしくは夫65才、妻60才以上の世帯 **190** 世帯
(R元年度より47世帯増)

知る

認知症とはどんな病気？



認知症とは、記憶障害やさまざまな状況に対する判断が不適切になるなど、生活する上で支障が少しずつ増えていく脳の病気です。

「認知症」と年相応の「もの忘れ」の違い

認知症の初期症状にみられる記憶障害による「もの忘れ」と、生理的老化による年相応の「もの忘れ」とは異なります。誰しも年をとると、もの忘れをしやすくなりますが、そのもの忘れが認知症によるものか、生理的老化によるものかを知っておくことが大切です。

認知症の「もの忘れ」

◆体験のすべてを忘れてしまう

体験したこと自体を忘れてしまいます。



◆もの忘れをしたことを自覚できない

忘れていること自体を気づかなくなります。



◆日時、人、場所などがわからなくなる

月日や家族、自宅の場所などがわからなくなります。



◆性格が変わる

頑固や怒りっぽさなどが目立つようになります。



◆日常生活に支障がある

ふだん生活するうえで、さまざまな支障が起きます。



生理的老化による「もの忘れ」

◆体験の一部を忘れる

食事の内容などを忘れることがあります。



◆もの忘れをした自覚がある

自分は忘れっぽいことをわかっています。



◆日は多少間違えても、月は間違えない。人物、場所などは覚えている

家族や自宅の場所を忘れることはありません。



◆性格に大きな変化はない

態度や人格面は変わりません。



◆日常生活に支障はない

問題なく日常生活を送ることができます。



認知症の種類と特徴

認知症は原因となる病気によって、さまざまな特徴があります。



種 類	症 状	特 徴
アルツハイマー型 認知症 	● 最近のことを忘れる ● 身体的機能が低下すること多い ● もの忘れの自覚がない(早期には自覚していることもある)	最初にももの忘れが起こり、進行するにつれて脳全体が委縮して、認知機能全体が徐々に低下する。早い段階で診断して適切な薬を使えば症状が軽い状態を維持することができる。
レビー小体型 認知症 	● リアルな幻視・それに基づいた妄想がある ● 手足のふるえや筋肉の硬直が起こる(パーキンソン病症状) ● 頭がハッキリしているときと、ボーッとしているときがある	他の認知症よりも進行がはやいと言われており、アルツハイマー型認知症と比較するともの忘れ症状は軽度な傾向があるものの、認知機能が良くなったり悪くなったりするなど、症状が変動するのが特徴。
脳血管性 認知症 	● 認知機能低下がまだらに起きる ● 片麻痺、嚥下障害、言語障害などの症状が多く見られる	脳の血管障害で脳細胞が死滅することで発症する。脳血管障害のリスクとなる高血圧や糖尿病などの治療・改善が予防につながる。
前頭側頭型 認知症 ぜんとうそくとうがた 特売! 	● 感情の抑制がきかなくなる ● 同じ行動を繰り返す ● 万引きなどの反社会的行動をとることがある	もの忘れや幻覚、妄想といった認知症に多い症状が中心ではないこと、患者本人には自分が病気だという自覚がないことから、認知症の診断が遅れてしまうこともある。また、前頭側頭型認知症の患者の多くは、40～60歳と、認知症の中では比較的若い年齢で発症している。

若年性認知症

まだ若いということで、診断までに時間がかかります。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。

65歳未満で
発症する認知症
の総称です

こんな
症状に注意

- 書類の整理が難しくなった
- 家事に時間がかかる
- 打ち合わせの約束をしたことを忘れる など



最近、こんなもの忘れや行動の変化はありませんか？

自分では気づいていないこともあるので、家族と一緒にチェックしてみましょう。

- ☐ 今日の日付や曜日がわからないことがある
- ☐ 「何度も同じことを言う(聞く)」と周りの人から言われる
- ☐ 本の内容やテレビドラマのあらすじが頭に入らないことがある
- ☐ 買い物でお金を払おうとしても、計算できないことがある
- ☐ 体の具合が悪いわけではないのに、何もやる気がでないことがある
- ☐ 置き忘れ、しまい忘れが多くなった
- ☐ 慣れた道で迷ってしまうことがある
- ☐ 会話の途中で言いたいことを忘れることがある
- ☐ 今まで使えていた家電製品の使い方がわからなくなった
- ☐ 服装などに無頓着になり、だらしくなった



もしかしたら軽度の認知症かも？

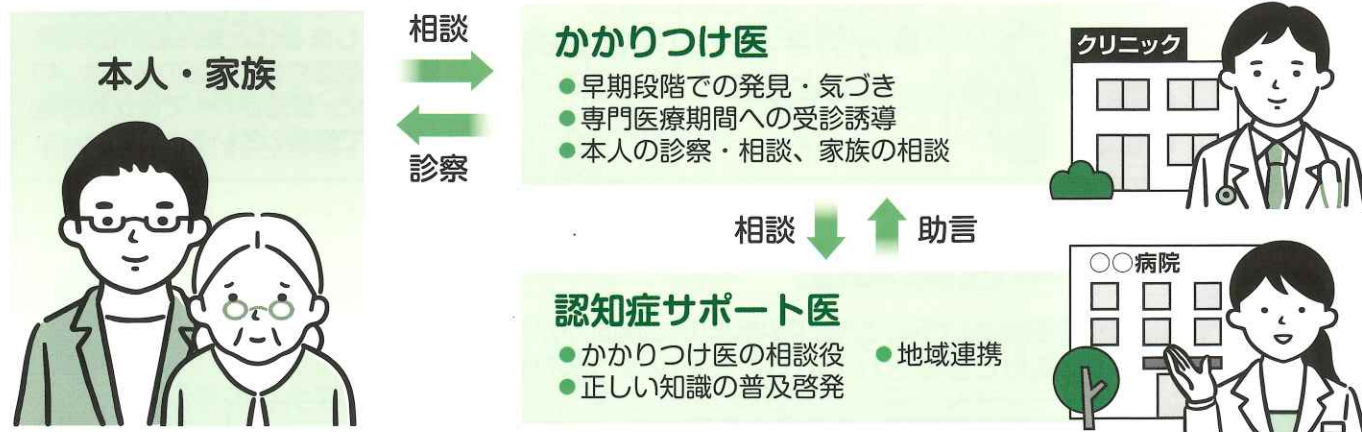
当てはまる項目が**4つ以上あったら**、単なる「もの忘れ」ではない可能性があります。

※チェックリストはあくまでも目安です。正確な診断には専門医の診察が必要となります。

軽度認知障害(MCI)を発見しましょう

軽度認知障害(MCI)とは、いわば認知症の前段階で、軽い記憶障害などはあっても基本的に日常生活は大きな支障なく送れる状態です。この段階で発見して適切に対処すれば、特にアルツハイマー型認知症では先送りできる可能性が高いといわれています。

「認知症かもしれない」と思ったら、まず信頼できる「かかりつけ医」に相談してみましょう。かかりつけ医は専門の認知症サポート医と連携しながら、必要に応じて適切な医療機関なども紹介してくれます。正確な症状を伝えるためにも、できるだけ家族がつきそって受診しましょう。



次号(後編)は「認知症の方に寄り添う」「認知症になりにくい・進まない」為の対処法です。是非ご覧ください！

問合せ先

鮭川村地域包括支援センター TEL.55-2111 (内線132・138)