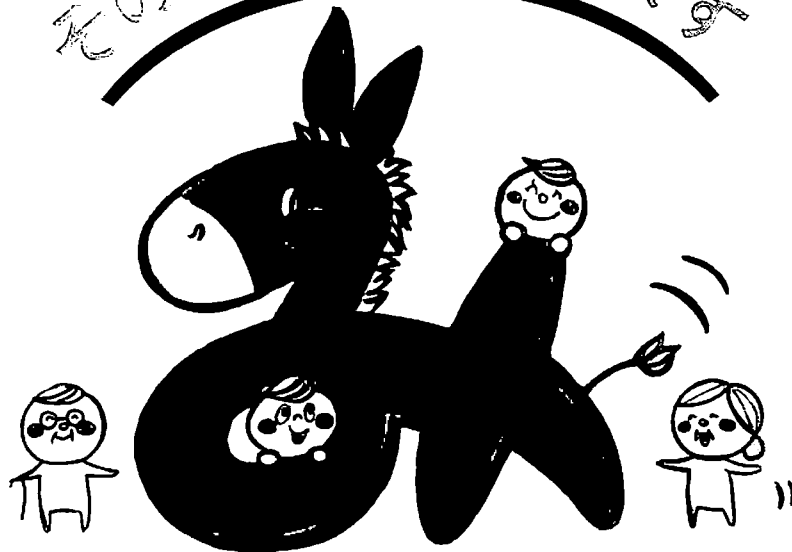


「認知症」って 何だろう？

～ 認知症について
一緒に考えてみませんか？ ～

私たちは認知症の人と
その家族を応援します



御浜町地域包括支援センター

認知症とは？

認知症とは、大人になっていったん発達した知能が、脳やからだの病気によって、新しいことを覚えたり、正しい判断をしたり、段取りよく物事を進めたりする力が低下し、自立した日常生活に支障をきたしてくる状態（症状）のことをいいます。

- ※ 認知症は病気ですが、病名ではなく症状名です。何らかの病気や脳へのダメージを受けることによって生じる症状をいいます。

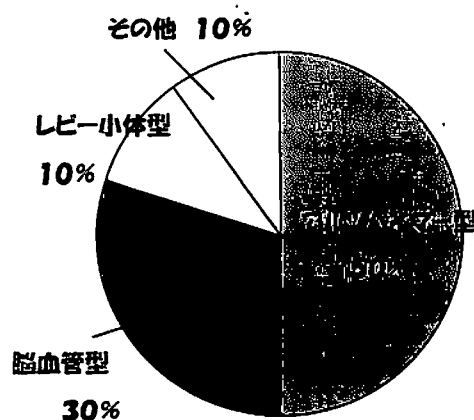


認知症にはどんなタイプがあるの？

認知症には、原因となる病気などによって、たくさんのタイプがありますが、一番多いとされているのがアルツハイマー型認知症で、その次に多いとされているのが脳血管性認知症といわれています。

- ※ 調査資料によっては、それぞれの割合が若干違っているものもありますが、ほとんどの調査資料においてアルツハイマー型が一番多い状況となっています。また、この中には、アルツハイマー型と脳血管性の混合型の症状の方もみられます。

「認知症の原因となる病気の割合」



アルツハイマー型認知症って？

原因はまだはっきりしていませんが、脳の中にシミのようなものが広がり、脳細胞が病的に死滅していく（脳が萎縮）病気とされています。

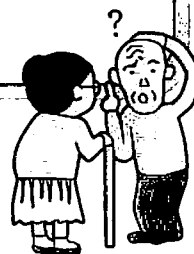
- ※ 女性に多くみられ、症状はゆるやかに進行します。薬やりハビリで進行を遅らせることはできますが、症状を治すことは現在のところできません。



脳血管性認知症って？

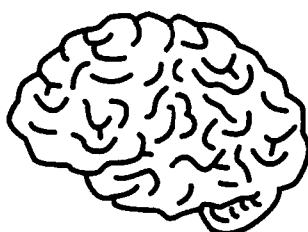
脳梗塞や脳出血などの脳卒中の発作による脳血管性障害によって、脳の細胞が死滅し、その結果認知症が生じるとされています。

- ※ 男性に多くみられ、発作がおこる度に急激に症状が進むのが特徴です。脳血管性の場合は発作が発生した場所の脳細胞が死滅しても、それ以外の脳の細胞は正常なため、できることできないことにむらができたり、日によって症状の差が激しかったりすることがあります。また、生活習慣病の予防により発作がおこらなければ、進行を止めることもできる場合もあります。

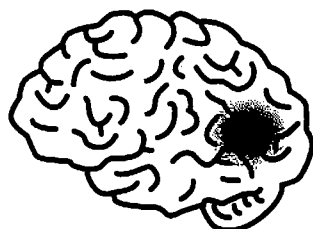


図でみた脳の様子

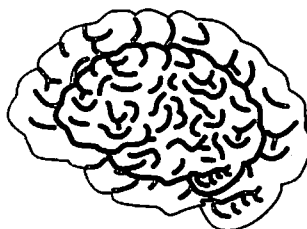
【正常の脳】



【脳血管性認知症】
脳の血管が詰まって
一部の細胞が死ぬ。

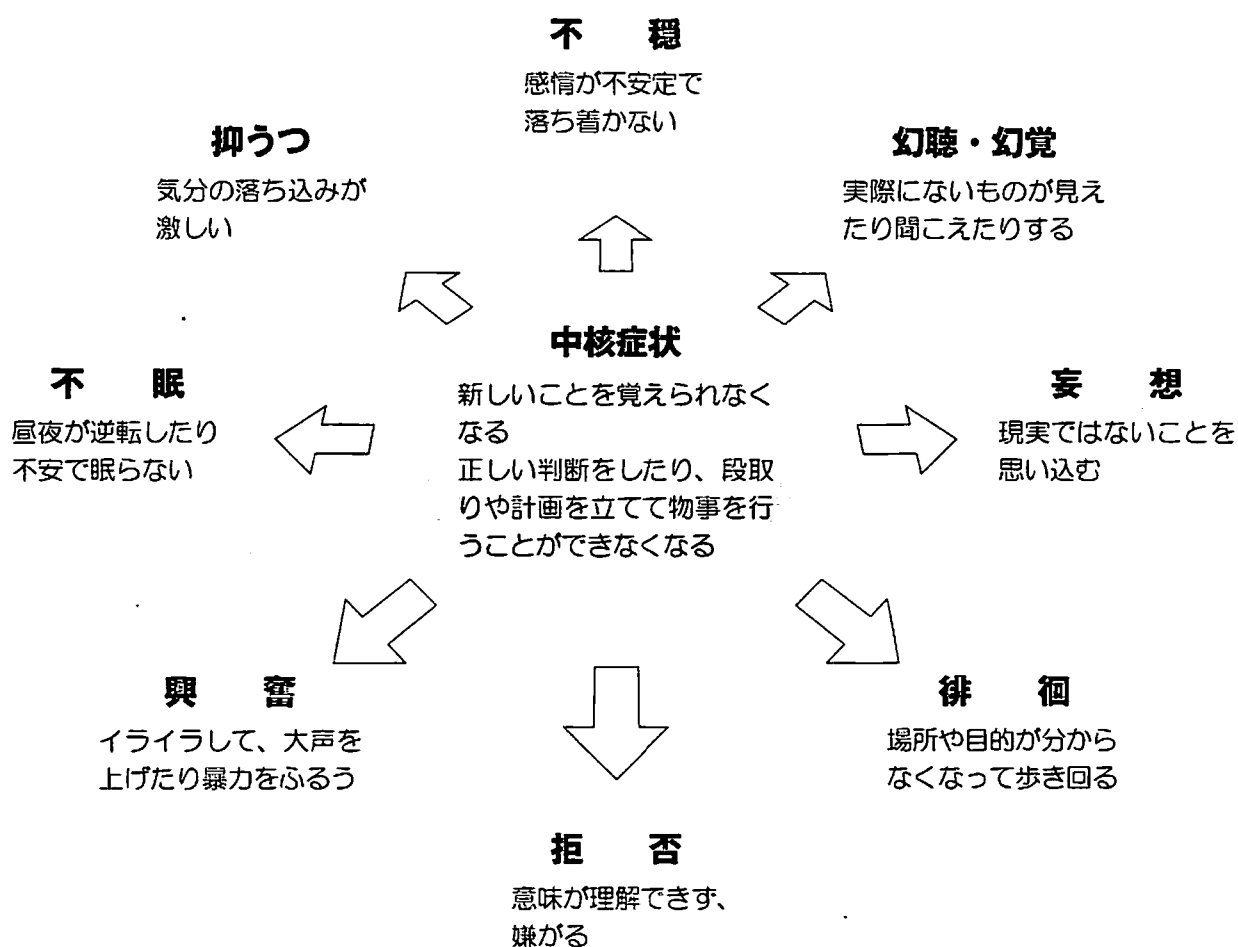


【アルツハイマー病】
脳の細胞がゆっくり死んで
いき、脳が萎縮する。



認知症の症状はどんなもの？

認知症の人にみられる症状は、その基となる症状である『**中核症状**』と、中核症状と関わり方や環境が原因として現れる『**周辺症状**』に分けられます。『**中核症状**』は、程度の差はあっても認知症の人には必ずみられる症状ですが、『**周辺症状**』は全ての認知症の人にみられるものではなく、関わり方や環境で現れ方が違いますし、症状があまりみられないようにしたりすることもできるものです。



アルツハイマー病を完治する薬はありませんが、症状の進行を遅らせる薬や関わり方がありますので、できるだけ早期に医療機関を受診すると効果的です。また、認知症の原因となる疾患によってはみられる症状も違い、治療方法が異なったり、治療可能なものもあつたりしますので、専門医に相談するとよいでしょう。

● 症状から認知症の人の「なぜ？」を考えましょう！

◆ 今伝えたことを何度も聞く。「さっきも言ったでしょ！」という怒ってくる。

認知症の人は、今あった出来事が消えてしまいますので、何回も聞いてきますが、毎回は「はじめての出来事」です。はじめて聞いたのに、「さっきも聞いたでしょ！」とキツイ調子で言われたら、誰でも腹が立つと思いませんか？



そんな時は、同じ答えでもいいので、根気よく優しく答えてくれるとありがたい。

◆ 今、食事をしたところなのに、「ご飯はまだか？」という。「さっき食べたでしょ！」という。「食べていない！」という。

認知症の人は、ご飯を食べたという出来事が消えてしまうだけでなく、満腹と感じる脳の神経も障害を受けていることがあるので、ご飯を食べた記憶はないし、おなかもすいている。そんな時に、「さっき食べたでしょ！」と言われたら、「こんなにおなかがすいているのに、年寄りだと思っただけにして！」と、感じてしまっても不思議ではないと思いませんか？



そんな時は、相手を否定するより、お菓子や果物を渡して、「食事ができるまでもう少し待ってください」などと言って、気持ちをそらせてくれるといいようじゃの。

◆ 自分の家なのに、「家に帰る」という。「ここが家だよ」といっても出て行こうとする。

認知症の人は、時間や場所がわからなくなるので、自分の家にも、今、何処にいるのかがわからなくなって不安になります。とにかく、この不安な場所から抜け出したい思いから、「家に帰る」と言うのではないのでしょうか？それなのに、「ここが家だから何処にも行かなくていい」と引き止められ、何処かわからない場所から帰してもらえなければ、誰でも逃げ出したくなくとも思いませんか？



そんな時は、何が本人を不安にさせている原因なのかを考えて、本人が安心できる声かけをしたり、寄り添ってくれるだけで、安心できるようじゃの。

◆ 感情的なしこりは強く残っている。

認知症の人は、もの忘れは激しいのに、感情は残っていますから、特に嫌な思いをしたことなど、その時の出来事は忘れていても、その時心に残った感情的なしこりは強く残っていることが多いようです。



たとえば、衣替えでせっかくタンスを整理したのに、お年寄りがまた取り出しているとき、「何やってるのよ、まったく」などと注意するより、結局はこちらで片付けをすることになるのであれば、「ありがとうございました。あとは私がしますので、お茶でも飲んでください」などと言って片付ける方が、相手も傷つかずにすむので、腹も立つじゃろがよろしく頼みます。

認知症を予防するには！

今のところ、認知症にならない方法や完全に治す方法は見つかっていませんが、最近の研究から、どんな生活習慣などが認知症を引き起こす危険度を上げているのかがわかってきています。このような生活習慣を変えることで、認知症の発症を遅らせたり、防いだりできる可能性があります。できそうなことだけでも、やってみませんか？

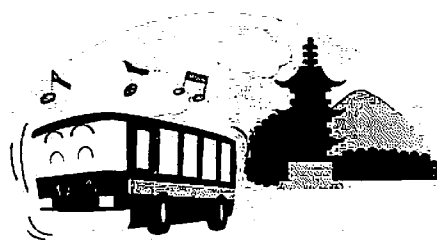
ポイント 1

趣味に積極的に取り組みましょう！

料理、旅行、釣り、庭いじりといった趣味活動やパソコン、囲碁、トランプなど頭を使うゲームは、計画力や思考力を多く使うため、認知症の発症を遅らせたり、予防したりする効果が期待できます。また、新聞や雑誌を読んだり、テレビやラジオを視聴したりすることもよいようです。



実際に旅行に出かけることもいいですが、それ以上に旅行の計画を立てて、プランをねることが大切です！



ポイント 2

有酸素運動をしましょう！



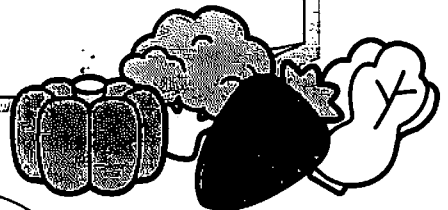
ウォーキング、水泳、体操、サイクリング、スポーツなどの有酸素運動を行なうと、脳の血流が増すため認知症予防に効果があります。できれば週3日～5日、1日30分以上の運動をすると、運動の強度にあわせて効果がみられるようですが、無理のないようにつづけていきましょう。



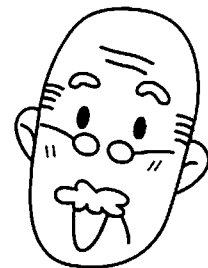
ポイント 3

野菜やくだもの、魚をできるだけ食べましょう！

野菜（特に緑黄色野菜）やくだものに含まれているビタミンC、ビタミンE、ベータカロテンの抗酸化作用が認知症予防に効果があるようです。また、魚、特に「青背の魚」と呼ばれるサバ、イワシ、アジなどには、脳の神経伝達や脳の血の流れをよくする働きがあるようです。



逆に、多量の飲酒や食塩の取りすぎ（漬物など）、喫煙、肥満、部屋に閉じこもりがちで、運動する習慣や日中活動が少ないといったことが、危険度を上げる要因でもあるようじゃ！



ポイント 4

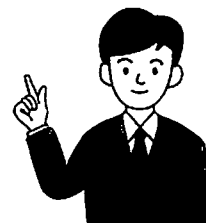
記憶力を積極的に使おう！



脳を活発に使う生活をすることは、認知症予防に効果的です。簡単な計算問題や文章を声に出して読んでみたりするとよいでしょう。なかでも、「エピソード記憶」と呼ばれる「体験したことを思い出す」ということを積極的にこなすとよいといわれています。

やってみよう！

1日前の日記を書いてみましょう！
記憶力がきたえられます。

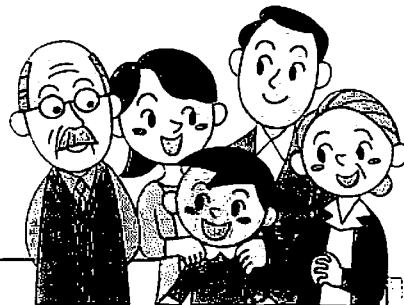


エピソード記憶

- ◆ 昨日のお昼には何を食べましたか？
- ◆ 昨日のお昼ご飯のあとで、何をしましたか？
- ◆ 昨日の買い物では何を買いしましたか？
- ◆ 昨日、誰かとおしゃべりしましたか？
- ◆ 昨日、おしゃべりした内容覚えていますか？

ポイント 5

人とのつながりを持ちましょう！

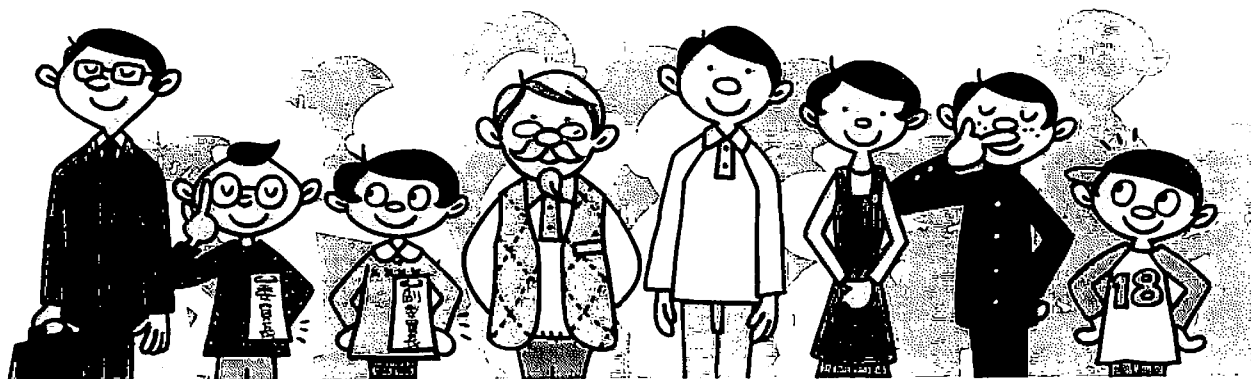


人とおしゃべりしたり、いろいろな人に出会ったり、一緒にどこかへでかけたりするだけで、記憶力や注意分割力をおおいにきたえられます。そうした人とのつながりが、認知症の予防になるだけでなく、いろんな場面の助け合いにつながったり、人生の大きな楽しみにもつながるのではないのでしょうか。

認知症になっても ひとりで悩まないで下さい！

《認知症かも？と思ったら！》

- 1 早めの受診を！治る認知症もあります。
- 2 知は力。認知症の正しい知識を身につけよう。
- 3 使えるサービスは遠慮せずに利用しよう。
- 4 恥じず、隠さず、ネットワークを広げよう。
- 5 相談できる人や場所を見つけよう。
- 6 自分自身も大切に、介護以外の時間を持とう。



認知症の早期発見！

こんなことはありませんか？

認知症の初期のころは、うつ病に間違われたり、ただの老化によるもの忘れとして見逃されたり、症状に気がつきにくく、診断までに数年かかる場合があります。

認知症は、早めに発見・診断されれば、治療で改善したり、悪くなるスピードをゆるめることが出来る場合があります。早期発見のためにも、こんなことに思い当たらないか、チェックしてみてください。

- 物の名前が出にくい。すぐに言葉が出てこない。
- 「あれ」「これ」などをよく使うようになった。
- 以前までは出来ていたことが、出来なくなった。出来にくくなった。
- 出来ることが減ってきた。
- 今までの日課をしなくなった。
- 急激に、だらしなくなった。
- 入浴を嫌がるようになった。
- ちょっとのことで怒りっぽくなった。
- 意欲がなくなり、ボーっとすることが増えた。
- テレビを見ているのではなく、眺めていることが増えた。
- 季節や年月日が言えなくなった。
- 同じことを何度も言うようになった。
- 鍋を焦がしたりすることが増えた。
- 同じ料理が続くようになった。
- 話をしているても、かみ合わない。
- 同じものをいくつも買う。
- 小銭での支払いをしなくなった。
- 自分の失敗を他人のせいにしたたり、疑い深くなった。
- ますます頑固になった。
- ありえないことを話すようになった。

★ わたし、家族が「認知症かも？」と思ったら、まずはかかりつけ医に相談しましょう！

認知症サポーター100万人キャラバン

まずは、認知症を理解することから！

平成17年度から厚生労働省では「認知症を知り 地域をつくる10ヵ年」キャンペーンを開始して、認知症の人とその家族を応援するための「認知症サポーター100万人キャラバン」を展開しています。そこで、「認知症サポーター」（認知症の人と家族を応援する応援者）を100万人養成して、誰もが認知症になっても安心して暮らせるまちをつくっていくことを目指しています。

※ 平成21年で100万人を超える認知症サポーターが誕生しました！

認知症サポーターとは？

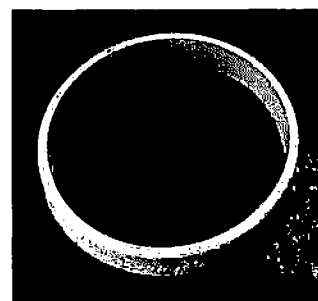
何か特別なことをする人ではありません。認知症について正しく理解し、偏見をもたず、認知症の人や家族を温かく見守る応援者として、自分の出来ることをする人です。

認知症の人やその家族の気持ちを理解しようと努めるだけでも、サポーターの活動となります。



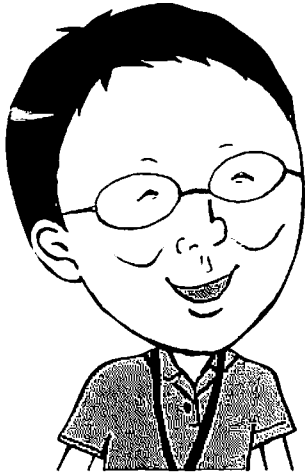
認知症サポーターになるには？

認知症サポーターになるためには、「認知症サポーター養成講座」を受講することで認知症サポーターとなり、「認知症の人を応援します」という意思を示す目印のグッズとして、「オレンジリング」が渡されます。「オレンジリング」は、自分たちの仲間としての「しるし」でもあります。



※「認知症サポーター養成講座」は、皆さんからの要望があれば、キャラバン・メイト（養成講座の講師）が向いて講座を行ないますので、興味のある方は地域包括支援センターまでお問合せ下さい。

ひとりで悩まず相談しましょう！



認知症は年をとったので仕方がないとあきらめていませんか？

親の介護は、子供たちの当然の義務で、自分たちで何とかしなければいけないと思いついていませんか？

認知症になった人やその家族の多くは、誰にも相談できずに悩んでいるようです。認知症は、誰もがなりうる可能性のある病気です。気軽に相談して、今後のことを一緒に考えてみませんか？

相談窓口

相談窓口	電話番号	場所・内容
御浜町地域包括支援センター	05979-3-0514	場所：御浜町役場 1 階 受付：8:30 ～ 17:15（月から金） 高齢者に関する相談を受付けています。
認知症センター（熊野病院）	0597-89-2199 つながらない場合は 0597-89-2711	場所：熊野病院内 受付：9:00 ～ 16:00 認知症に関する相談を受付けています。 受診についても事前に相談して下さい。
認知症の人と家族の会 （三重県支部）	0595-22-4545 又は 090-6597-1657	場所：伊賀市内 家族の立場で、相談が受けられます。 留守電の時は、ご連絡先等の伝言をお願いします。
三重県認知症コールセンター	059-235-4165	対応：認知症の人と家族の会 受付：9:30 ～ 17:30（月から金） 認知症介護・医療・様々な相談を受けています。
若年性認知症コールセンター	0800-100-2707 （フリーダイヤル）	場所：愛知県大府市（認知症大府センター） 受付：10:00 ～ 15:00（月から土） 全国の 65 歳未満の認知症の人の相談を受けています。