

認知症になっても地域で安心して暮らし続けるために

認知症は、高齢化とともに増えています。85歳以上では4人に1人の割合でその症状があると言われており、現在170万人と言われていた認知症の患者数が今後20年で倍増することが予想されています。

市では、認知症になっても地域で安心して暮らし続けるために、認知症を正しく理解していただくための啓発と早期対応に取り組んでいます。

認知症について3回シリーズでお知らせします。

種類	特徴	割合
アルツハイマー病	原因は不明ですが、脳の神経細胞が小さくなり、やがてどんどん減っていくことによって起こります。海馬という記憶の中核から病気が始まるため、記憶障がいや新しいことが学習できない、といった症状で気付かれることが多いです。	全体の約5〜6割
脳血管性認知症	脳の血管が詰まったり破れたりすることによって、その部分の脳の働きが悪くなって起こります。脳梗塞や脳出血が起こるたびに段階的に悪化していきます。動脈硬化の危険因子（高血圧、糖尿病、高脂血症、多量の飲酒、喫煙など）をきちんと管理することが予防につながります。	全体の約2割
レビー小体型認知症	脳の神経細胞の中に、ある種のたんぱく質が現れることによって起こります。手足の動きがのろく、ぎこちなくなるパーキンソン症状や、実在しない人や動物などがありありと見える幻視が特徴的です。症状の変動が大きいです。	全体の約1割

認知症とは？

認知症は、誰にでも起こる可能性のある脳の病気です。

認知症は、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり働きが悪くなったために、さまざまな障がいが起こり、生活に支障をきたす状態です。

認知症の種類には主に3つのタイプがあります。

認知症の経過は？

認知症は次の経過をたどると言われています。

1 本人は、もの忘れが増えたとをわかってはいるが、素直に認知症であることを認めることができない。

2 認知症の人の多くは、認知症になる不安のなかで、言葉が思うように話せなくなる。その結果、会話が少なくなり、地域でも家族の中でもきずなを失い、孤立しやすい。極度に孤独で、寂しく、不安な状態になる。

3 公私ともにさまざまな役割を奪われ、居場所を追われやすい。

4 周囲からは「話してもわからなくなった」と思われて、温かな声かけが少なくなる。

5 中核症状がある人は「それは違う」「こうするんでしょ」などと「指摘」が続くと、それを「しかられた」と受け止める。

※中核症状とは次の症状をいう。記憶障がい：老化による物忘れ

と違い、体験の全体を忘れる。

見当識障がい：時間や季節感の感覚が薄れる。近所で迷子になる。

理解・判断力の低下：考えるスピードが遅くなる。

実行機能障がい：計画を立てて実行することができない。

6 日常的にしかられ続けることで、尊厳を失い、追い込まれ、行動・心理症状につながりやすい。

7 行動・心理症状のため、指摘（しつこく）が強まり、行動・心理症状をさらに悪化させ、結果的に家族を苦しめるといふ悪循環に陥る。

※行動・心理症状とは

認知症に伴う徘徊や妄想・攻撃的行動・不潔行為・異食などの症状のこと。「問題行動」とか「周辺症状」とも呼ばれる。

8 家族も疲れ果てうつ状態になりやすい。

認知症の方には どう接したらいいの？

今までの自分でなくなっていくことに不安や悲しみを一番感じているのは本人です。

認知症の人の気持ち（寂しさ、不安）を理解し、尊厳を大事にした対応をしましょう。

1 日頃からできるだけ何でも話しかけるようにしよう。

2 家族が感謝の気持ちを言葉にする。

3 本人の失敗（言い間違いなど）について、できるだけ指摘しない。

4 まだできること（仕事、家庭での役割など）はしてもいい。

認知症になる可能性は自分や家族も含め誰にでもあります。健康な人の心情がさまざまであるのと同じように、認知症の人の心情もさまざまです。「認知症の人」がいるのではなく、たまたま認知症という病気になっただけです。認知症に伴う障がいや補いながら、さりげなく、自然に付き合い続けることが、一番の援助です。

認知症の予防方法

～脳を元気にする食事のポイント～

- ・腹八分目。食べ過ぎは脳の老化を早める
- ・野菜、果物を多くとる
- ・1日1回は魚をとる
(特に青背の魚は動脈硬化を防ぐと言われています)
- ・塩分をとりすぎない
- ・甘い物を控える
- ・水分をとる



～ストレス解消～

- ・十分な睡眠
- ・コミュニケーションを図る

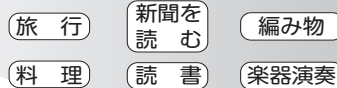
～運動をしましょう～

- ・散歩などの運動
- ・体操などの有酸素運動
- *適度な運動習慣がある人は、認知症の発症率が低いことがわかっています。



～脳の全体を使って活性化～

- ・自分が楽しいと思う運動や趣味活動を意欲的に行う
- ・コミュニケーションを図る



生活習慣病を予防することが、認知症予防にもつながります

認知症の予防方法は？

認知症って治るの？

認知症はどうせ治らない病気だからとかな年のせいだからと、医療機関に行っても仕方ないという人がいますが、認知症と同様な症状がある場合、治療をすると治るものがあります。

また、早期に治療やケアをすれば、症状を和らげたり、薬により進行を遅らせたりすることもできます。気になることがあったら、身近な相談窓口、またはかかりつけ医に相談しましょう。

相談窓口

出雲市社会福祉協議会 高齢者あんしん支援センター(地域包括支援センター)

地域	住所等
出雲	今市町 543 番地 出雲市社会福祉センター内 電話：25-0707 / FAX 25-0901
平田	平田町 2112 番地 1 平田福祉館内 電話：63-8200 / FAX 63-5011
佐田	佐田町反辺 1747 番地 6 出雲市役所佐田支所内 電話：84-0019 / FAX 84-9034
多伎	多伎町小田 50 番地 多伎地域福祉センター「うなばら会館」内 電話：86-7122 / FAX 86-2351
湖陵	湖陵町三部 1352 番地 湖陵福祉センター内 電話：43-7611 / FAX 43-2226
大社	大社町杵築南 1397 番地 2 大社健康福祉センター (燦プラザたいしゃ)内 電話：53-3232 / FAX 53-6053

市役所 高齢者福祉課

介護予防係 TEL 21-6967 高齢者福祉係 TEL 21-6967
介護認定係 TEL 21-6971 介護保険係 TEL 21-6972

出雲保健所・心の健康支援グループ TEL 21-1653

認知症のひと家族の会島根県支部(出雲市保健センター内) TEL 25-0717

しまね認知症コールセンター TEL 22-4105

●認知症に関するおたすね 高齢者福祉課 ☎216967