

認知症になっても、地域で暮らすために

9月3日～28日は市で認知症を考える認知症月間です

この記事についてくわしくは
 高齢福祉課 地域包括支援センター ☎21-2137



認知症は脳の病気です。生活習慣の乱れなどで、高齢者になれば誰でも認知症になる恐れがあります。そして「認知症かもしれない」と気付くのは、本人であると言われています。

異変への気付きにより、不安や焦りが生じ、医療機関などに相談しないまま、数年が過ぎてしまうことがあります。

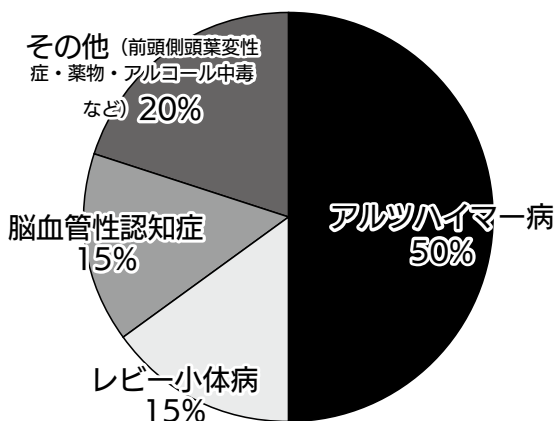
1 認知症とは、どんな病気なのか

認知症は、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまい、脳の働きに不都合が生じ、さまざまな障害が起こります。そして生活する上での支障（もの忘れ、季節感のない服を着る、道に迷うなど）が、おおよそ6カ月以上継続している状態をいいます。

2 認知症には種類がある

「認知症」は総称であり、病名ではありません。記憶力や判断力が低下した状態を示す症候群のことです。

認知症を引き起こす主な病気の割合



認知症の種類と主な原因

認知症の種類	原因	治療や経過
<ul style="list-style-type: none"> アルツハイマー病 レビー小体病 前頭側頭葉変性症 	脳にごみがたまる	早期ほど、薬で進行を遅らせることができる
<ul style="list-style-type: none"> 脳血管性認知症 	脳血流が悪くなる、もしくは障害される	薬や身体活動することで進行を遅らせ、再発を防ぐ

3 早期発見・早期治療が重要

認知症は、早期からの薬の治療で進行を遅らせることができます。また、認知症と誤っていても認知症とは異なる病気が発見されることもあります。このため異変に気が付いたときは、医療機関などを受診し早期発見に努めてください。

もし不安がある場合は、左のチェックリストで確認してみてください。リストにいくつか当てはまり、生活上で気になることがあれば、かかりつけの医師や地域包括支援センターにご相談ください。

認知症早期発見チェックリスト

- 同じことを何度も言う、聞く
- しまい忘れや置き忘れが増えた
- 日課が変わった
- 家事や運転のミスが多くなった
- 些細なことで怒りっぽい
- 薬を飲み忘れる
- 服装がだらしない
- 「頭が変になった」と言う



■認知症初期集中支援推進事業 『「こころ」応援隊』

市は、平成29年6月1日から認知症の早期の対応を手伝う「こころ応援隊」を実施しています。開始後、14件の相談を受けました。相談は「認知症かどうか心配」や「物忘れが始まった親を医療機関に連れて行くにはどうしたらよいか」などの内容でした。

各地域包括支援センターで受け付けて、話を伺います。その後、専門職が訪問し、医療や介護のアドバイスを行います。

4 認知症サポート医に聞きました

近年、交通死亡事故発生件数は減少しましたが、高齢運転者による発生割合は増加を示しています。昨年道路交通法が改正され、75歳以上の高齢運転者の免許証更新時に認知機能検査が盛り込まれました。検査の結果

は、①認知症 ②軽度認知症 ③非認知症に分類され、分類に応じた更新講習が行われます。①の該当者の免許更新には専門医師の診断が必要となります。

最近、各自治体の活動(返納サポート制度など)で運転免許証の自主返納を促進しており、平成29年は栃木県で5,858人、日光市で270人の返納がありました。一方で地方の高齢者にとって自動車は重要な生活手段で、免許返納により生活圏が縮小され、社会的孤立が起り得ます。

平成17年から全国で認知症サポート医の養成を開始し、日光市では平成30年6月末現在、介護認定済認知症の方2,668人に対し、サポート医は6,718人と増加しています。認知症・免許証返納高齢者に対し、交通機関のみならず、飲食店・商業施設など街全体で、ニーズをくんだサポート体制を整備し、高齢者が暮らしやすく、優しいまちづくりをすることが急務と考えます。

※認知症サポート医：認知症サポート医養成研修を修了し、「かかりつけ医」への助言などの支援を行うとともに専門医療機関や地域包括支援センターなどとの連携役となる医師

※オレンジドクター：もの忘れや認知症の相談などができる医師として、県が認定した医師



おかむねお 岡宗男院長
岡医院(下鉢石町)

栃木県オレンジドクター、在宅医療推進委員会委員長、警察医

5 認知症の人とその家族を支える

① 認知症サポーター

「認知症サポーター」は、認知症の人やその家族を見守る応援者です。養成講座を修了すれば、誰もがサポーターになることができます。

市は、平成19年度から各地域で養成講座を実施しています。また、認知症サポーターの知識の定着を目的とし「認知症フォローアップ講座」を平成29年度から開始し、平成30年4月1日現在で53名が修了しています。

② 認知症サポーター養成講座の案内

講座の申し込みおよび詳しくは、地域包括支援センター(☎21)2137)までお問い合わせください。

とき	ところ
9月9日 (日)	特別養護老人ホーム 誠心園内 (倉ヶ崎605番地7)
12月4日 (火)	午後2時～ 3時30分 今市保健福祉センター (平ヶ崎109番地)
平成31年 1月23日 (水)	特別養護老人ホーム 今市ホーム内 (板橋2190番地2)

■ 認知症フォローアップ講座修了者に聞きました

「認知症は病気なんだ」と、何度も自分に言い聞かせながら父の介護をした経験があります。「どうしてこんな事をするのだろう」「どうしてこんな言葉を言うのだろう」と、介護の日々は悲しい気持ちになったり怒る気持ちを抑えたり、いつまでこの生活が続くのだろうと思った時もありました。

今回認知症を理解してみようと、認知症フォローアップ講座を受講させていただきました。認知症が身近な病気であることや、人と人とのつながりや社会とのつながりで改善できる可能性があることも知りました。

講座が進むにつれて、この講座を、父を介護する前に聞いていたらもっと父の事を理解できたのではないかと。もっと父に対して違う接し方ができたのではないかと改めて思い、果たして私の介護は正しかったのかとも思いました。

父を見る事はもうできませんが、認知症フォローアップ講座で得た知識をもとに、私にも何かできるのではないかと気付かせてくれた講座でした。



さいとうじゅんこ
齋藤淳子さん(中宮祠)

平成29年度
認知症フォローアップ講座修了者

6 おわりに

認知症は、誰にでもなる可能性があるある病気です。いつ自分が、また家族が認知症になるかはわかりません。しかし、正しい生活習慣を心掛けることで、発症を遅らせることができます。

認知症になっても安心して在宅生活していくために、また地域に認知症の人が暮らし続けていけるように、認知症について正しい理解が必要で、この機会に、自分の体や生活を振り返りながら、認知症について考えてみましょう。

認知症についての相談窓口

担当地区	施設名	電話番号
今市地区	今市西地域包括支援センター	25-6374
豊岡地区・今市地区の一部	今市北地域包括支援センター	21-7081
大沢北部・大沢中部・塩野室地区	今市東地域包括支援センター	26-6537
大沢南部・落合地区	今市南地域包括支援センター	25-6444
藤原地域・栗山地域	藤原・栗山地域包括支援センター	76-3333
日光地域・足尾地域	日光・足尾地域包括支援センター	25-3255

受付時間：月曜～金曜日の午前8時30分～午後5時15分(祝日・年末年始を除く)