

認知症を知ろう!!

健康福祉課地域包括支援センター ☎ 25 1182



認知症サポーター養成講座の様子

認知症は高齢化の進行に伴い、増え続けています。
超高齢社会である日本は、誰もが認知症になるかたと接することになる社会です。

認知症への理解を深めて、適切に対処できるようにしましょう。

認知症ってどんな病気？

認知症はさまざまな原因により、脳の細胞が死んでしまったり、働きの悪くなったりのことで、これまで培ってきた記憶や考える能力などが徐々に低下し、日常生活の上で支障が出てくる状態のことをいいます。

もの忘れとはいつ頃の？

高齢になると、もの忘れが出てくることで認知症と思われがちです。しかし、もの忘れと認知症には違いがあります。(図1)

認知症の原因は？

認知症は脳の病気ですが、原因となる病気にはさまざまなものがあります。
主な原因として3つの病気があげられます。(図2)

認知症は予防できないの？

認知症は、現在の医療では完治する治療法がありません。ただし、認知症の進行を遅くすることは可能です。そのためには、軽度認知障害(MCI)や発症初期の軽度

図1

認知症によるもの忘れと加齢によるもの忘れの違い

認知症によるもの忘れ

- 忘れていることを自覚できない
- 体験の全体を忘れる
- ヒントを出しても思い出せない
- 年や日付、季節が分からなくなる
- 道具の使い方を忘れる

日常生活に支障が出る

加齢によるもの忘れ

- 体験の一部を忘れる
- ヒントを出すと思い出せる
- 年や日付、曜日を間違えることがある
- 顔は分かるが名前が思い出せない

日常生活に大きな支障は出ない

何科を受診すればいいの？

認知症の診断は初期ほど難しく、高度な検査機器と熟練した技術を要する検査が必要で、専門の医療機関への受診が不可欠です。

認知症の診断が可能な診療科は、「神経内科」「神経科」「精神科」「心療内科」「脳神

3) 段階で発見し、治療を始めることが重要です。早期発見し、早期治療を行うことで、症状が緩やかに進行し、今までの生活を過ごす時間を長く保つことができます。(図2)

専門医にかかるのが不安

いきなり専門医にかかることに抵抗がある場合は、まずかかりつけ医に相談してみましよう。本人の身体状態や普段の様子も把握しているのので、認知症の疑いがあると判断された場合には、適切な専門医を紹介してもらえます。

経外科」などがあり、最近では「もの忘れ外来」「認知症疾患医療センター」などもできてきました。

図2

認知症の原因となる主な3つの病気

	アルツハイマー型認知症	脳血管性認知症	レビー小体型認知症
原因	脳内にたまった異常なタンパク質により神経細胞が破壊され、脳に委縮が起こります。	脳の血管が詰まったり、破れたりすることにより脳細胞が破壊されます。	脳内にたまったレビー小体という異常なタンパク質により神経細胞が破壊されます。
症状と特徴	軽度のもの忘れから徐々に進行していき、やがて時間や場所の感覚がなくなっていくます。	小さな脳梗塞などが起こるごとに段階的に進行します。体にマヒを生じることもあります。	現実にはないものが見える幻視や、手足の震えが起こります。一時的に改善しながら少しずつ進行します。

図4

接し方のポイント

ポイント1

気持ちによりそい、自尊心を傷つけない

私たちに理解できない行動にも、本人なりの理由があります。

頭ごなしに否定したり怒ったり、または子ども扱いしたりすると自尊心を傷つけてしまいます。

本人の気持ちを理解するように努めて、その気持ちに寄り添った対応を心がけましょう。

ポイント2

本人のペースにあわせる

認知症になってもゆっくりであればできることも多いので、本人の様子をよく見て、焦らせたり急がせたりしないようにしましょう。

また、一度にたくさんのことを言うと認知症のかたを混乱させてしまいます。

ゆっくりとシンプルに、分かりやすく伝えましょう。

ポイント3

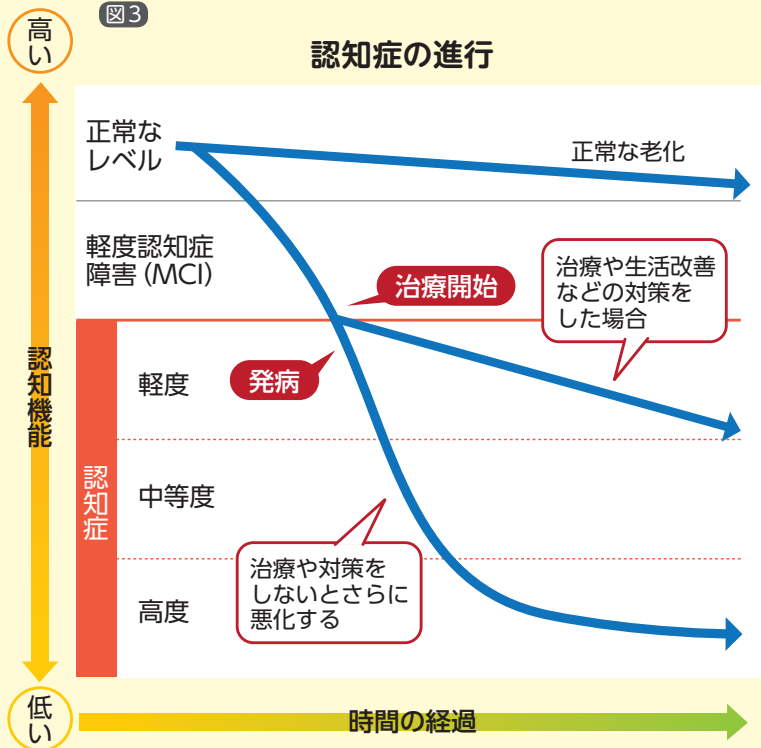
笑顔でにこやかに接する

理解はできていなくても、表情や感情は伝わります。

笑顔で接することで認知症のかたも安心できます。多少困った行動をとってもなるべく笑顔で接するよう心掛けてください。

図3

認知症の進行



認知症やその家族のかたが、気軽に話ができる場所として市内にカフェができる場所とした。みなさん、ぜひ参加してください。(図5)

カフェを開催しています！

認知症のかたはいろいろなことが分からなくなっているようでも、そのかたらしさや感情が無くなっているわけではありません。接し方のポイントを意識して、接してみましょう。(図4)

認知症のかたにどう接したらいいの？

図5

カフェが市内に3か所あります！

介護や認知症について気軽に話をする場所です。ぜひ、ご参加ください。

カフェ Toba

場 所

鳥羽一丁目 2070 番地

電 話

25-0277
(ラ・ケアとば)

開催日時

毎月第4木曜
午前11時～午後3時

参加費

200 円

飲み物代

100 円 (お菓子付)
ランチも
ご用意しています！

たまカフェ

場 所

安楽島町 1075-29

電 話

26-6677
(グループホーム あらしま)

開催日時

6月、9月、12月の
第4日曜
午後1時～3時 30分

参加費

200 円
(飲み物・
お菓子付)

ひまわりカフェ

場 所

鳥羽三丁目 15-12
ひまわりビル1階

電 話

26-3374
(グループホーム ひまわり)

開催日時

毎月第3木曜
午後1時 30 分～3時

参加費

200 円
(飲み物・
お菓子付)

認知症についてくわしく聞きたいかたは、地域包括支援センターの職員が認知症サポーター養成講座の「出前とーく」を行います。

認知症をもっと知りたい！

認知症の症状や認知症のかたへの接し方などを紹介します。認知症のかたやその家族が地域で安心して暮らせる街となるよう、みなさん認知症について理解を深めましょう。