



忘れても
あなたをみんなで見守りたい

大丈夫
町はあなたを
忘れない

認知症標語コンテスト 令和3年度公募分
●最優秀賞(大人の部・こどもの部)

特集

認知症を知ろう「認知症、じぶん事」

●地域包括支援センター ☎53・8141

オレンジライトアップ

認知症支援・啓発活動のシンボルカラーであるオレンジ色で、市内3カ所をライトアップします。

場所 大村公園(板敷櫓)、ボートレース大村広告塔、プラザおおむら

期間 9月1日(木)～30日(金)

9月21日は「世界アルツハイマーデー」

国際アルツハイマー病協会は、毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー「認知症」について考える日」、9月を「世界アルツハイマー月間」と定めています。

認知症のことや認知症の人の介護を「じぶん事」として捉え、この機会に理解を深めましょう。



昨年のライトアップ



大村公園(板敷櫓)



ボートレース大村広告塔



プラザおおむら

先生のおはなし



特定医療法人 檜山会 中澤病院
院長 中澤和嘉 先生

認知症専門医、認知症サポート医
認知症初期集中支援チーム※囑託医

※認知症初期集中支援チーム……医療サービスも介護サービスも受けていない、認知症が疑われる人に対し、短期集中的に支援をするチームのこと。地域包括支援センターに設置。

認知症は誰もがなりうる病気

認知症は、正常に発達した脳が後天的な要因で認知機能が低下し、日常生活や社会生活に支障をきたした病気のことをいいます。
人間は、ある程度年齢を重ねると骨粗鬆症で骨折したり、心臓病で倒れるなど病気になりやすくなります。認知症もその一つで、老化現象により脳の萎縮などから、もの忘れの症状がでてきた病気です。いわば認知症は、「長生きすれば誰もがなりうる病気」といえます。

早期発見と早期対応が大切

認知症も他の病気と同様に、早期発見と早期対応が大切です。少しずつもの忘れが進行していく「アルツハイマー型認知症」が一般的ですが、その他いくつもの種類があります。中には、硬膜下血腫や正常圧水頭症といった治療で治る認知症もあります。従って、早期にきちんと診察を受けることは大事なことです。また、「アルツハイマー型認知症」などは、早期発見により進行を遅らせることができます。

「認知症」早期発見のめやす

▶もの忘れがひどい

- 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- 同じことを何度も言う・問う・する
- しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

▶判断・理解力が衰える

- 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- 新しいことが覚えられない
- 話のつじつまが合わない
- テレビ番組の内容が理解できなくなった

▶場所・時間がわからない

- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 慣れた道でも迷うことがある

▶人柄が変わる

- 些細なことで怒りっぽくなった
- 周りへの気遣いがなくなり頑固になった
- 自分の失敗を人のせいにする
- 「この頃様子がおかしい」と周囲から言われた

▶不安感が強い

- ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- 外出時、持ち物を何度も確かめる
- 「頭が変になった」と本人が訴える

▶意欲がなくなる

- 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ふさぎ込んで何をするのも億劫がりがいやる



出典:公益社団法人 認知症の人と家族の会

身近な人やご自身に、いくつ該当しましたか？
思いあたることが多いのであれば、相談しましょう。

主な認知症の種類

アルツハイマー型認知症

認知症の原因疾患のうちでもっとも多く、約50%を占めます。記憶障害(もの忘れ)から始まる場合が多く、進行すると日時、場所、人などもわからなくなります。

レビー小体型認知症

「レビー小体」という異常なたんぱく質が脳に蓄積することで起こります。筋肉のこわばりなどのパーキンソン症状や、実際にはいない人や虫などが見える幻視を伴います。

脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血などで脳の血管の一部がつまり、血液が行き渡らずに脳の神経細胞の一部が機能なくなります。

前頭側頭型認知症

脳の前頭葉や側頭葉を中心に障害が発生し、がまんすることや人を思いやるなどの社会性が失われます。

気になったらまず相談

家族や周囲の人が「どうも、いつもと様子が違う」と感じた時こそ相談のチャンスです。できるだけ早く「かかりつけ医」または「**地域包括支援センター**」に相談することをお勧めします。

また、大村市には、気軽に相談できる「認知症ほっとライン事業所」が各地域にあるので、そこに相談するのもよいでしょう。

認知症になっても感情は残っている

認知症の人は、記憶の障害により周りのことが判断できづらくなるため、不安な状況に囲まれて生活しています。一方では、感情によるコミュニケーションは保たれていて、嬉しいこと・悲しいこと・嫌いなことなどの判断はできるのです。お世話をする人の気持ち次第で、症状が改善することも、悪化することもあります。

地域で見守り家族を支援

認知症の人の介護は、基本的に家族が中心となります。しかし、長期になるため、家族だけの介護力では限界になっていきます。ご近所や民生委員、町内会にも見守りをお願いしましょう。また、地域包括支援センターに相談し、介護サービスの利用をすることで、精神的にも肉体的にも楽になります。

私たちも病気で苦しんでいる認知症の人やご家族を、暖かく見守り援助の手を差し伸べましょう。

生活習慣病予防でリスクを減らす

認知症予防の第一歩は、生活習慣病の予防なのです。糖尿病や高血圧症の人は認知症の発症リスクが高いというデータがあります。喫煙も同様です。重要なのは、日頃の健康管理をきちんと行い、生活習慣病にならないようにすることです。健康管理は、若い時から行うようにしましょう。

ひとりで悩まず、まずは相談を

詳しくは市ホームページをご確認ください。市内認知症サポート医、認知症専門医が在籍する医療機関一覧(PDF)も掲載しています。▶



医療機関とも連携

かかりつけ医

適切なアドバイス、日常的な治療、健康管理のほか、専門的な医療機関を紹介します。

認知症サポート医

かかりつけ医の認知症対応の相談・アドバイザー役を担います。

認知症専門医

かかりつけ医がいない場合や判断が難しいなど、専門的な診療が求められる場合に受診してください。

認知症の人や認知症が疑われている人、その家族を支援するために、地域包括支援センター内に**認知症総合相談センター**、**認知症初期集中支援チーム**を設置しています。

大村市 地域包括支援センター



【所在地】
本町458番地2
プラットおおむら2階 ▲市ホームページ



認知症あんしん相談ガイドブック



地域包括支援センターで配布しています。内容は市ホームページでも確認できます(PDF)。



「認知症の人と家族の会」を知っていますか？

▶世界アルツハイマーデー・月間2022ポスター
出典：公益社団法人 認知症の人と家族の会



認知症とともに生きるための8か条

1. 認知症の診断で人生は終わらない
2. 認知症の正しい情報を得よう
3. 制度を知り、活用しよう
4. 家族だけで抱え込まないで
5. 仲間と支援者を探そう
6. 職場の上司や親族などに病名を伝えよう
7. 社会や地域とつながろう
8. 家族で話し合っておきましょう

出典：公益社団法人 認知症の人と家族の会



認知症の人と家族の会長崎県支部 おおむらわらべ会

認知症の人を介護されている家族同士が、お互いの介護体験を語ることで、悩みを前向きに捉えなおすことができるかもしれません。

定例会日時 毎月第3水曜日、
13時30分～15時30分

場所 プラットおおむら2階

問合せ ☎090・2502・9829(神原)