

特集 認知症

「物忘れ」「妄想」「見当識障害」「徘徊（はいかい）」「幻覚」「人格変化」「問題行動」…。

85歳以上の4人に1人は、認知症の症状があると言われており、今後20年で認知症高齢者数は、倍増することが予想されています。

もし、あなたが、あなたの家族が「認知症」になったらどうしますか？
「周りの人に知られたくない」「恥ずかしい」…と考える人が多いのではないのでしょうか。そして、家族だけで対処しようと、さまざまな症状がありながら、医師や公的機関などで受診や相談をしないで、身内だけで背負い込もうとする例もあります。

現在では、介護に疲れて、高齢者と介護者が命を絶つといった悲しい出来事も頻繁にテレビなどで報道されています。

今回は、「認知症」についての正しい理解と認知症高齢者の生活の尊重、また、周囲の人も穏やかに、その人と共に暮らしていくためには、このようにすれば良いかを考えてみましょう。

第1章

認知症への理解

認知症を予防するために暮らしの中でできること

認知症の原因

認知症を引き起こす原因の多くは病気によるものです。代表的なものに、脳血管障害による脳血管性認知症とアルツハイマー病によるアルツハイマー型認知症があります。また、頭をぶつけたときに起こる慢性硬膜下血腫や脳腫瘍(しゅよう)、重度の貧血、栄養障害、薬の副作用なども原因となることがあります。

早期発見が大事!

高齢者に認知症の症状が現れたのに気付いても「もう年なのだから仕方ない」とそのままにしている場合があります。しかし、認知症の中には、治りやすいものや特別な治療を必要とするものがあるため、早期にその原因を突き止めておくことが必要です。

また、診断を受けることで、家族や周囲の人たちは、認知症という病気に対する心構えができ、認知症高齢者へのより良い接し方を学んだり、さまざまな情報やサービスを得やすくなります。

○認知症に似た別の病気もあります。

単なる物忘れ	認知症による物忘れ
体験の一部を忘れる	体験の全部をすっかり忘れる
人格に大きな変化はない	人格が変化することがある
物忘れの自覚がある	物忘れの自覚に乏しい
人物や場所まで分からなくなることはない	人物や場所が分からなくなることがある
日常生活に大きな支障はない	徘徊(はいかい)、幻覚などの症状が現れることがある

認知症の症状は、気分障害(うつ病)やせん妄など、ほかの病気が原因で現れることがあります。

また、肺・肝臓・腎臓などの内臓の病気、パーキンソン病、薬の副作用などで認知症と似た症状が出る場合もあります。これらの病気の中には、治療によって症状が急速に改善することもあります。

認知症を予防しよう!

○脳卒中を防ぐ

脳血管性認知症の多くは、脳卒中の発作の後に起こります。また、再発をきっかけに認知症の症状が進行することもあります。

脳卒中の前ぶれ症状を見逃さず、定期的に健康診断を受け、血圧やコレステロール値の変化に注意して、異常があれば早めに治療しましょう。

○適度な運動をしましょう

積極的に体を動かせば、脳の血流が良くなり、脳が活発に働くようになります。また、体を動かすことで筋肉や骨が丈夫になり、寝たきりを招く、転倒・骨折を防ぐこともできます。

○バランスの良い食事を心掛ける

偏った食生活を続けていると、肥満、糖尿病、高血圧、高脂血症、動脈硬化などの生活習慣病の原因になり、認知症の引き金にもなります。

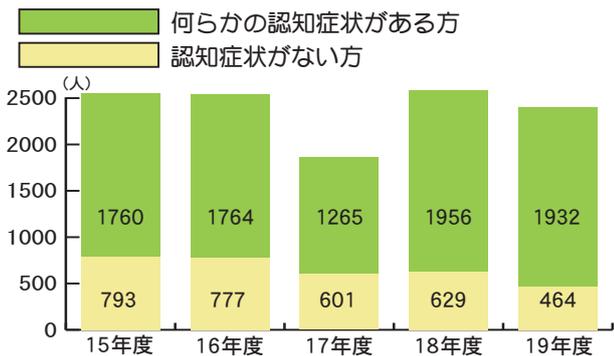
○活発な日常生活を過ごそう

趣味やスポーツ、人との付き合いなどを楽しんでいる人は、認知症になりにくいことが分かっています。また、新しいことにチャレンジする人は、脳へ常に刺激を与えています。そして、行動範囲も広がるため、体の健康にも良い影響をもたらします。活動的な生活を心掛けて、脳や体をリフレッシュさせましょう。

(株)東京法規出版「認知症の高齢者のための介護ガイド」より引用

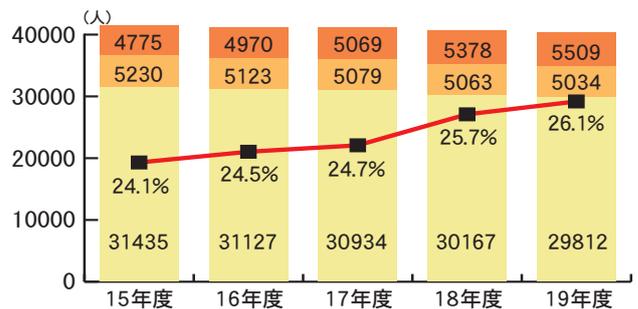
■伊予市における認知症高齢者の日常生活自立度調査(延べ人数)

(介護認定の際に訪問調査で、調査員が判断したもの)



■伊予市の人口・高齢化率

75歳以上の人口、65~74歳の人口、65歳未満の人口、伊予市の高齢化率(人口に対する65歳以上の方が占める割合)



第2章

認知症の不安

伊予市認知症講演会アンケート調査結果

市では、平成20年2月8日に伊予市市民会館で「伊予市認知症講演会」が開催されました。その際に参加者に対して、認知症についてのアンケート調査を実施しました。その中から「自分が認知症になったら、地域で生活するためにどんなことが必要ですか」「認知症に対して普段思っていることは何ですか」の問いに、回答いただいたものを紹介します。

自分が認知症になったら、地域で生活するためにどんなことが必要だと思いますか？

①	家族の理解	239人
②	隣近所の人の見守り	158人
③	認知症に理解のある主治医	125人
④	認知症対応のデイサービス	118人
⑤	緊急時の対応システム	43人
⑥	相談窓口	42人
⑦	専門病院	40人
⑧	グループホーム	29人
⑨	特別養護老人ホーム	22人
⑩	その他(娘へ連絡、後見人など)	一人

認知症に対して

普段思っていること



70代女性(本庁地区)

認知症は、だれもなりたくないと思っ
ていますが、少しでも努力するため
に、友人とメールのやり取りをしたり、
頭の運動をしているつもりです。



70代女性(中山地区)

普段の少しのお付き合いくらいでは
分かりにくいことなので、考えさせら
れています。そのようなご家族に対
しても、最初にどのような言葉掛けか
らすればよいのか…。日ごろからご近所
とのお付き合いや地域とのつながりが
大切だと思います。



70代女性(双海地区)

みんな近所で助け合って、少しでも
良くなるように努めたい。



70代女性(双海地区)

主人89歳が昨春より認知症にかか
り同居。周りの理解(家族、デイサービ
ス、ヘルパーなど利用)を得て、余生を
楽しく一日でも長く一緒に暮らし、思
い出をたくさんつくりたい。



50代女性(中山地区)

家族、友人などおかしー!と思っ
たとき、まず、ごこの医療機関へ行け
ばよいのか、正しい診断をしてもらえ
るかが心配。



60代女性(本庁地区)

思いやりとかいたわりの気持ちは分
かっている持っているつもりですが、
果たして何年もその状態が続くと私自
身どのようになるか、平常心でいる事
ができるか心配です。



40代女性(市外)

自分の親や義両親がそつなったらと
思うことがあります。普段接している
人でないと早期発見は難しいだけに、
多くの人が正しい知識を持つことが必

要と考えます。そのためにも、今日の
ような勉強会の場を中央だけでなく、
地方でも行ってほしいし、参加して
きたいです。



40代女性(市外)

地域で生きる人々が認知症を正しく
理解して、できる形で支援してもらえ
るようになれば、家で暮らせる期間も
長く保てると思います。



50代女性(本庁地区)

認知症は特別なものではない。みん
ながそれぞれ助け合えば、地域で十分
生活できる。

認知症に対する不安を取り除
くためには、自らが認知症につ
いての理解を深めること、地域住
民・関係団体・市などが連携した
認知症高齢者やその介護者に対
する温かい見守りが何よりも必
要となります。

在宅での認知症高齢者の介護
は、認知症の程度によって異なり
ますが、重度の場合の介護は、大
変な労力が必要となり、介護者の
心身にも大きな影響を及ぼしま
す。

あなたの地域に認知症高齢者
を介護している家族がいれば、優
しい手を差し伸べましょう。

第3章

市の取り組み

「安心して暮らせる伊予市に」

急速な高齢化に伴い、認知症の増大が大きな社会問題になっていきます。認知症の方は現在170万人。20年後には、倍増するといわれています。

伊予市においても、認知症は避けて通れない大きな課題となっており、認

認知症サポーターの養成

地域の認知症の方やその家族を温かく見守り、優しい言葉を掛けてくれる「認知症サポーター」を増やしていきます。



◎養成講座は、1時間程度の研修でどなたでも受講することができます。(認知症の症状に対する働きかけの方法や家族の支援などについて学びます。)

■問い合わせ

伊予市地域包括支援センター(伊予市長寿介護課内) ☎982-1111(内線544・555)

知症に対する知識を普及し、認知症に対する理解者を増やす、「関係機関や地域住民等のネットワークをつくり、認知症の高齢者やその家族をサポートできる体制をつくる」ことを目標に次のような事業を行っています。

伊予市徘徊(はいかい)高齢者 SOS ネットワークに 登録を!

徘徊などによる行方不明等から、早急に保護を必要とする高齢者を対象に、市・警察・消防署・社会福祉協議会そのほかの関係機関、団体が一体となり、地域住民の協力体制のもとに、徘徊高齢者の速やかな保護とアフターケアを図ります。

◎徘徊をする高齢者を抱えるご家族は、事前に徘徊SOSネットワークに登録することをお勧めします。

※登録の際には、免許証など申請者の本人確認ができるもの、印鑑、徘徊高齢者の最近の写真を持参してください。

■登録先・問い合わせ

伊予市社会福祉協議会 ☎983-16224

認知症の方が利用できる

介護保険サービス

「在宅サービス」

●訪問介護(ホームヘルプ)

家庭で、食事・入浴・排せつなどの身体介護や、炊事・掃除などの生活援助を受けることができます。

●訪問入浴

家庭の浴槽での入浴が困難なとき、移動入浴車やセット式の簡易浴槽で入浴の介助を受けることができます。

●訪問看護

訪問看護ステーションや医療機関の看護師等が家庭を訪問して、主治医と連絡を取りながら、症状を観察したり、適切な看護技術などを提供したりします。

●訪問リハビリテーション

理学療法士や作業療法士、言語聴覚士が家庭を訪問して、日常動作訓練を受けることができます。

●通所介護(デイサービス)

デイサービスセンター等に通い、食事・入浴・日常動作訓練などを受けることができます。また、レクリエーションなどにも参加することができます。

●通所リハビリテーション(デイケア)

介護老人保健施設や医療機関などに通い、理学療法士や作業療法士等から日常動作訓練・機能訓練を受けることができます。

●短期入所生活介護

短期入所療養介護(ショートステイ) 家庭での生活が困難なとき、短期間、

施設に宿泊しながら、機能訓練や日常生活上の介護を受けることができます。

●認知症対応型共同生活介護(グループホーム)

認知症高齢者が5〜9人で介護スタッフと共に共同生活をしながら、家庭的な雰囲気の中で、食事・入浴・排せつなど、日常生活の支援を受けることができます。

いよし長寿あんしんマップ

先月の広報いよし6月号と一緒に配布した「いよし長寿あんしんマップ」は、認知症についての取り組みやサービスの内容、また、高齢者やその家族が情報を集めたいときのボランティア活動、介護予防活動などを紹介していますので、ご活用ください。



「一人」家族で悩まないで

相談してください!

介護者を支える窓口

伊予市地域包括支援センター

☎982-1111

(内線544・555)

《直通》☎997-3039