１．認知症ってどんな病気？

　　　認知症は、脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりすることにより、日常生活に支障がある状態のことをいいます。原因となる病気はいくつかありますが、誰にでも起こりうることを理解しておきましょう。加齢による物忘れや心の病気と混同されることもあるので、心配な時はかかりつけ医を受診しましょう。

「老化による物忘れ」と「認知症による物忘れ」はどうちがうの？

はじめのうちは区別がつきにくいものですが、次第に違いがはっきりしてきます。

|  |  |
| --- | --- |
| 老化による物忘れ | 認知症による物忘れ |
| ・もの忘れの自覚はある・体験の一部を忘れる　（夕飯のメニューが思い出せない）・時間や場所・人の関係等はわかる(どこかで見た人だけど名前が浮かばない）・判断力の低下は見られない(コンロにかけていた鍋が沸騰してふきこぼれたら、すぐにコンロの火を消す)・性格は変わらない（態度に変化はない）・生活に支障がない | ・物忘れの自覚がない・体験したこと自体を忘れる（夕食を食べたことを忘れている）・時間や場所・人の関係が分からなくなる(家族がわからない。娘を母親と呼ぶ)・判断力が低下する(コンロにかけていた鍋がふきこぼれていても、どうすればいいのか分からない)・性格に変化がある(怒りっぽくなる・頑固になる)・日常生活に支障がある |

　　　※これはあくまでも目安であり、当てはまらない人もいます。

認知症の種類には、主に４つの病気があります。重複して発症する場合もあります。

認知症って、どんな種類があるの？

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 診断名 | 特　　徴 | 症　　状 |
| アルツハイマー型認知症 | 原因ははっきりしていませんが、脳の神経細胞が徐々に減少していき、脳が萎縮する病気 | 初期には物忘れが徐々に現れ、ゆっくり進むのが特徴。昔の記憶は残っているが最近のことは覚えることができない。 |
| レビー小体型認知症 | レビー小体と言う異常なタンパク質が、脳の神経細胞の中にたまることによって起こる。 | 子供や虫が見える(幻視)夜中に寝ぼけて大声を出す、日によって症状の変化大きい。手足の動きが鈍くなる、転びやすい（パーキンソン病の症状に似ている） |
| 脳血管性認知症 | 脳梗塞や脳出血によって血流が途絶え、脳細胞が死滅するために起こる病気 | 物忘れが多い、転びやすい、手足がしびれる。意欲が低下する、急に泣いたり怒ったりするなど |
| 前頭側頭葉型認知症(ピック病含む） | 脳の前頭葉や側頭葉の神経細胞が減少し、脳の萎縮が目立つのが特徴 (アルツハイマー型とは萎縮する部分が違う) | 初期には物忘れ等の「記憶障害」は現れにくいが、抑制が欠如し遠慮がなくなったり、暴力的になる等の「人格障害」が主な症状。 |

　※この他にも認知症の原因となる病気はたくさんあります。原因疾患によって治療や注意するポイントが違うため、認知症は早期発見・診断・治療・対応が必要です。

２．認知症のサインに気づいたら

　　　認知症の原因によっては、早期に発見して適切な対応を取ることで治療や進行を抑えることが可能です。認知症のサインに気づいたら、「もの忘れ外来」「認知症外来」を行っている専門医に相談しましょう。

　　認知症のサイン

　　　□同じことを何度も言ったり聞いたりする

　　　□置き忘れ・紛失が多くなった

　　　□物の名前が出てこなくなった

　　　□季節に合わない服装をしている

　　　□着替えや身だしなみ、入浴などを面倒くさがってやらなくなった

　　　□調理などを順序立てて行うことができなくなった

　　　□日課をしなくなった

　　　□ささいなことで怒りっぽくなった　　　　　等

　　①どのような医療機関を受診したらいいの？

　　　　まずはかかりつけ医に相談しましょう！認知症の治療は長く続く上に、日常生活での困りごとが起こってくる場合があります。確定診断や症状の変化などで専門医を受診する場合、現在の体の状態(病名・治療・服薬している薬の情報等)について紹介状を書いてもらうとスムーズに受診でき、治療につながります。

　②専門医はどんな人？

　　　　　認知症はうつ病や難聴などとも混同されやすいため、適切な治療を受けるためには専門医にかかるのが理想です。精神科や脳神経外科・神経内科などの診療科で受けられます。「もの忘れ外来」や「認知症外来」を行っている病院もあるので、本人を連れて行くのが難しい場合は、まずは家族だけでも相談してみましょう。

③受診する時のポイント

　　　　認知症の症状の現れ方には個人差があり、医師の前でははっきりと受け答えできる場合があります。ありのままの姿を伝えるために、日頃からどのような症状が出ているのかをメモしておきましょう。医師にいつ・どのような症状が出てきたのか・生活習慣等をなるべく具体的に書いて伝えましょう。

３．認知症の方への接し方

　　　　認知症の病状が進行しても、感情やその人らしさは残っています。周りの方が本人の気持ちに寄り添って尊厳を保ち、不安や孤独感等を和らげる関わり方や環境づくりができれば、症状が軽減すると言われています。

　①「本人は何もわかっていない」は間違い！！

　　　　認知症の人は「何もわかっていない」と思われがちですが、それは違います。物忘れが増えたり、今までできていたことができなくなってくる変化に、誰よりも本人が驚き、混乱しています。

②本人の気持ちに寄り添い、自尊心を傷つけない

　　　　周りの人には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、子供扱いをすると自尊心を傷つけてしまい、その出来事自体は忘れても嫌な思いをしたという感情だけが残ります。

　　③本人のペースに合わせる

　　　　認知機能が低下するので、物を考えるスピードが落ちたり、複数のことを同時にこなすことができなくなっていますが、何もできないわけではありません。ゆっくりであればできることも多いので、本人の様子を見て焦らせたり急がせたりしないようにしましょう。本人のペースに合わせて、一つずつゆっくりと簡潔明瞭に伝えることが大切です。

　④いつも笑顔でにこやかに

　　　　認知症が進んでも、相手の表情から喜怒哀楽の感情を読み取る能力はさほど低下しないことがわかっています。そのために言葉が伝わりにくくても笑顔で接することが大切です。

**ちょっとお休みしましょうか**

・介護をする人の健康が何よりも大切です。

・なんでも完璧にやろうとは思わない。介護がうまくいかなくても自分を責めない。

・悩みや不安を打ち明けられる相手を作る。

・介護保険のサービス（ショートスティやデイサービス等）を利用し、自分のためのお休みをつくりましょう。

４．認知症の予防はどうすればいいの？

　①バランスよく食べよう

　　　糖尿病や高脂血症、高血圧等の生活習慣病は、認知症を引き起こす原因の疾患になります。塩分や脂肪の取りすぎに注意して、肉・魚・野菜などのバランスのとれた食事を食べましょう。また、栄養不足は老化を早めてしまいますので注意が必要です。

　②水分を十分にとる

　　　高齢者は暑さに対する感覚が鈍くなり、汗をかく機能も低下します。のども渇きにくく熱中症になりやすいため、意識的に水分を取り、血流や細胞の新陳代謝を促し、脳梗塞などを防ぎましょう。

　③体を動かす習慣をつけよう

　　　適度な運動は血流を良くし、脳の機能を高めて認知症を予防します。また、骨や筋肉がきたえられ、転倒骨折による寝たきりも防げます。

④頭を使う趣味を持つ

　　　囲碁や将棋、読書、パソコンやスマートフォン等、頭を働かせる趣味を持ちましょう。脳の機能が高まり認知症予防につながります。

　⑤人付き合いが大事

　　　町内会行事や老人会、近所の友人宅でのお茶飲み等、積極的に外出しいろいろな人と交流するようにしましょう。

⑥禁煙を心がけて

　　　タバコが動脈硬化を進め、脳血管障害を引き起こす他、アルツハイマー型認知症の原因になることがわかってきています。

　⑦休養も大切

　　　３０分程度の昼寝は脳の疲労回復に役立ち、アルツハイマー型認知症の発症を減らすと言われています。（長時間の昼寝は逆効果なので注意！）

脳活性化に役立つお勧め訓練

**「出来事記憶」をきたえる**

　　　少し前の出来事があやふやになって家計簿や日記が付けられなくなったり、過去の経験を思い出せなくなります。

２日遅れの日記をつける。家計簿をつける時にレシートを見ないで買ったものを思い出す。前日食べた献立を思い出して記録する。

**「注意分割機能」をきたえる**

　２つ以上のことに注意を配りながら同時に行うことが難しくなります。

料理をするときに一度に数種類のメニューを作ってみる。メモを取りながら電話をする（一つのことを済ませてから次に移るのでなく、同時にいくつかのことを行う）

**「計画力」をきたえる**

　　　旅行の行程や買い物の順序、料理の手順等目標や計画を立てて行動することができなくなります。

いつもと違う店で買い物してみましょう。目的の店までの道筋を調べたり、効率よく店内フロアを回って買い物をするにはどう動けばいいのかを考えることが良いトレーニングになります。

皆さんの生活を支える相談窓口

　　　認知症について・対応方法・介護保険サービスについて等何でも気軽にご相談ください。

　　亘理町地域包括支援センター「やすらぎ」　　　　　　電話0223-34-1331