

# 認知症と向き合う

記憶力や判断力といった脳の機能が低下する病「認知症」。

市内で暮らす65歳以上の方のうち、10人に1人が

認知症といわれており、高齢化が進むにつれて

今後もその割合は増えていくことが予想されています※。

今回の特集では、この病気と向き合う方々の声を通じて、

身近な病気である認知症について紹介していきます。

※札幌市高齢者支援計画 2018

問い合わせ 介護保険課へ(21)2547

確認してみましよう

## 認知症の初期症状

あなた自身や周りの方で、次のリストの項目に当てはまる方はいませんか。このような状態が続く場合は、認知症の初期段階かもしれません。

### 認知症チェックリスト

- 同じことを何度も言うとか聞くと周りから言われることが多い
- いつも探し物をしていることが多い
- 財布や通帳など大切なものがなくなる
- 約束を忘れたり、待ち合わせの場所に行き着けなくなった
- 片付けや料理、運転などが以前のようにうまくできなくなった
- テレビのドラマは筋を追うのが面倒くさい
- 身だしなみを整えることが億劫になり、構わなくなった
- 趣味や好きなことに関心がなくなった
- 何をするのも億劫になった

出典：認知症介護研究・研修東京センター ひもときカレンダー

# 原因

認知症は脳の細胞が減ったり壊れたりすることにより、脳の働きが低下することで起こります。認知症を引き起こす原因として最も多いといわれているのが、異常なタンパク質が脳の中に蓄積し、脳の神経細胞が徐々に減る「アルツハイマー病」で、次いで多いのが脳梗塞や脳出血、動脈硬化により、脳の神経細胞に栄養や酸素が行き渡らなくなり、神経のネットワークが壊れてしまう「脳血管性認知症」です。

# 症状

認知症の症状は、脳の細胞が減少することなどによって直接起こる「中核症状」と、本人の性格や生活環境、人間関係などの要因がからみ合って起こる「行動・心理症状」があります。

**中核症状** 認知症の方に共通して見られる症状で、主な分類として次の4つに分けられます

症状の分類	症状の一例
記憶障害	・体験したことを忘れる
見当識障害	・時間や季節の感覚が薄れる ・道に迷う ・人間関係が分からなくなる
理解・判断力の障害	・一度に二つ以上のことができなくなる
実行機能障害	・計画や段取りができなくなる

**加齢によるもの忘れとの違いの例**

もの忘れ	認知症
経験したことが部分的に思い出せない	経験したこと全体を忘れている
目の前の人の名前が思い出せない	目の前の人や誰なのか分からない

**行動・心理症状** 人によって次のような症状が現れることがあります

症状の一例
<ul style="list-style-type: none"> <li>・自信を失い、気分が落ち込む</li> <li>・見えないものが見える、物を盗まれたと思いつぶ</li> <li>・外に出て戻れなくなる</li> <li>・感情がコントロールできず暴力をふるう</li> </ul>

**身体的な症状が現れることも**  
認知症の進行により、しびれなどから手足が不自由になるといった、身の回りの動作に支障が出てくることもあります。

参考: 認知症サポーター養成講座標準教材(全国キャラバン・メイト連絡協議会)

# 家族の声

もし大切な人が認知症になったら——本人だけではなく、家族もその影響を受けることになります。家族が認知症になり、介護をしている方に、生活の変化や、病気と向き合う上での思いを聞きました。



土岐 博視さん(写真左)  
普美さん(写真右)

妻の普美さんが10年前に認知症と診断され、夫の博視さんが自宅で介護をしながら二人暮らしをしている。

## 普美さんの症状に気付いたきっかけは何でしょうか

妻が風呂の栓を閉めずにお湯がたまるのを待っていたり、ごみ出しの日を間違っていることを近所の方に教えられたりと、生活の中で小さな失敗を繰り返すようになったことが始まりでした。買い物に行っても何をかうつもりだったか分からなくなったり帰ってくることもなくなり、心配になって病院に行ったら、初期の認知症と診断されました。

## その後の生活はどのような変わりましたか

認知症は記憶力などだけで



なく、普段の動作にも影響が出てくることのある病気です。妻の場合は次第に指先が動かなくなってきたり、家事ができなくなり、趣味の織り物教室にも通えなくなりました。少しずつできないことが増えていくことが悔しくて泣いている妻の姿を見るのは辛かったです。

私自身はまだ働いていた頃、妻を家に残すのが不安で、一緒に車に乗って営業の仕事に出かけたこともありました。会社の認知症に対する理解があったからこそできたことですね。症状がだいぶ進行した頃、吹雪の日自宅の雪かきをしていたら、妻がいつの間にかいな

## 声を掛けるときに 認知症の方への接し方“3つの「ない」”

認知症の方と接するときには、次の3つのポイントが大切です。温かく見守る気持ちを持つことで、相手に安心してもらえます。

### 1 驚かせない

まずは遠くから様子を見守る。話すときは相手の視野に入って目線を合わせ、優しい口調で声を掛ける。

### 2 急がせない

相手の言葉をゆっくり聞き、何をしたいのか確認する。一度にたくさん質問したり、大人数で囲んだりしない。

### 3 自尊心を傷つけない

相手の記憶力や判断力が低下していても、子どもに使うような言葉や指示的な言葉を使わない。





なくなったときは慌てましたね。警察や近所の方の協力で無事見つかったのですが、発見された場所が家から遠く離れた、妻の母が亡くなった病院だったんです。ほっとしたのと同時に、妻の記憶がどこかに残っているの行動だったのかと思うと、認知症は不思議な病気だと感じたのを覚えています。

### 大変な時期を

どう乗り越えられましたか

家族や近所の方など、いろいろな人に支えられてきたと感じています。市内に住む妻の妹は週末家に来て、身の回りのことを手伝ってくれますし、道外に住む息子も気に掛けてくれていて、週に1度は電話をくれ

ますよ。

一人で外出するのが難しくなった妻の手を引いて出掛けると、近所の方が優しく声を掛けてくれますね。階段の上り下りを手伝ってもらうこともあり、いつも感謝しています。

妻が夜中に何度も起きて大声を上げたり、病院の待ち時間にどこかへ行こうとしたりすることがあった時期は、病院のスタッフの皆さんが親身になって対応してくれたおかげで乗り越えられました。

### 今の生活で心掛けていることはありますか

妻が過ごしやすい環境を整えたいと思っています。どうしたら家の中で安全に過ごせるのかを考えて、手すりの高さを低くしたり、たんすに足をぶつけないように切ったペットボトルで角を覆ってみました。最近ソファに座りやすいように、補助となるいすも作ったりと、趣味のように楽しみなながらできていますね。

また、妻は人と会うことが好きなので、いろいろな方と交流できるように、週2回通所介護のデイサービスを利用してもらう。生活のお世話をしてもらうだけでなく、レクリエーションを通して、利用者の方にも良くしてもらっていますよ。

### 認知症と向き合う上で大切なことは何でしょうか

認知症は、少しずつ症状が進む病気なので、その時の状態に応じてできることをしてあげられたら良いのではないのでしょうか。自分だけでできることには限界があるので、専門機関などに相談してみることも大切です。

また、介護する側ばかりが辛いと感じることもあるかもしれませんが、一番悩んで不安を感じているのは本人なんです。そうした気持ちを理解してあげられたら、この病気を受け入れるられると思います。この先もできる限り、妻に寄り添っていききたいですね。

土岐さんも参加した

## 男性介護者の交流会(ケア友の会)

各区でも開催しており、日時などの詳細は本誌「区民のページ」で随時お知らせします

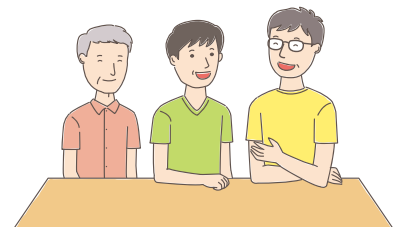
介護をする方同士が悩みを共有することで、孤独感を解消できることがあります。市ではそのような機会が少ない男性向けに、交流会を開催していますので、ぜひご参加ください。

日時7/25(木)18時30分～20時30分

会場道民活動センター(中央区北2西7かでの2・7内)

対象・費用在宅で認知症の方を介護している男性30人。夕食代300円

申込・詳細電話、ファクス。住所、氏名、年齢、電話番号、同伴者の有無(続柄・要介護度)を記入し、7/18(木)までに日本認知症グループホーム協会(☎211-0727、ファクス211-0726)へ。抽選



# 支える人の声

自分や家族が認知症と分かったとき、誰でもとまどいや不安を感じるもの。そうした気持ちを和らげようと活動する方がいます。認知症に関わる人たちが集うカフェを運営している方に、その取り組みや思いを聞きました。

長井 卷子さん

認知症カフェ「ふらっとステーション伏古」の運営に携わる。また、認知症介護指導者として、介護事業所などの人材育成に取り組むなど、多方面で活躍している。

## さまざまな人が気軽に集える「認知症カフェ」

認知症の方や家族、地域の方だけでなく、ときには専門家を交えて、お茶を飲みながら情報を共有し、お互いの理解を深められる場所です。このカフェでは、自由に過ごせる時間を設けながら、花や緑と触れ合う活動や、体操などの運動も行っていますよ。

## 悩みや思いを共有してほしい

本人や家族が感じるとまどいや不安などを、自分たちだけで抱え込むと、何かと悪い方向に考えてしまいますし、周りも気付かずに孤立してしまうものです。カフェで同じ気持ちや立場の人たちと悩みを話してみると、きっと気持ちが楽になりますので、まずは1度来ていただきたいですね。

## 周囲の理解や支えが大切

初めてカフェに来た方の中には、認知症と知られることが恥ずかしいと感じている方もいます。認知症は他の病気と同じように、誰もがかかり得る身近なものです。この病気への正しい理解を広げていくことが、地域全体で支えることにつながっていくと思います。



## 市が認証した認知症カフェは55カ所

開催日時や住所などの詳細は、区役所(1ページ)などで配布中のチラシやホームページでご覧になれます。近くのカフェへ気軽に行ってみませんか。

札幌 認知症カフェ  検索

SAPPORO

札幌市認知症カフェ認証

◀看板やチラシに付いているこのマークが目印です!

## 参加してみませんか 認知症サポーター養成講座

認知症の正しい知識を学び、地域や職場で本人やその家族を支える「認知症サポーター」になるための講座です。費用は無料で、希望日を調整して開催する団体向けと、毎月開催する個人向けの講座があります。

### 地域・職場など10人以上の団体向け

申込 区役所の保健福祉課、市役所3階介護保険課、ホームページwww.city.sapporo.jp/kaigo/k100citizen/k160dokuji.htmlで配布中の申込用紙を、講座開催希望日の1カ月前まで

### 個人向け

日時・定員 9/5(木)18時30分～20時(10月以降は、本誌の「札幌市からのお知らせ」(今月は17ページから)に来月号以降、随時掲載)。30人  
会場 ボランティア活動センター(中央区大通西19社会福祉総合センター内)  
申込 電話、ファクス、直接。住所、氏名、年齢、電話番号を記入し、7/11(木)からボランティア活動センター(☎623-4000、ファクス623-0004)へ。先着

# 専門家の声

認知症を完全に治療する方法は、現時点では見つかっていません。しかし、予防や早期発見により、発症や進行を遅らせることができます。認知症対策を専門とし、「認知症サポート医」でもある医師に、予防法などを聞きました。



伊古田 俊夫さん

勤医協中央病院名誉院長として、外来診療などを行っている。一方で、本年3月に設立された札幌市認知症医療推進協議会会長として、医療と介護が一体となった支援のネットワークづくりを進めている。

## 認知症の予防は発症を先送りすること

認知症の発症を完全に防ぐことはできませんが、発症の「先送り」はできると考えています。早くからそのための対策に取り組むことが重要です。

## 適度な運動や適切な食事が効果的

認知症の予防には、適度な有酸素運動が推奨されています。ウォーキングや体操などは、脳を活性化する物質の分泌を促すといわれていますので、自分の体力に合った運動を続けましょう。また、減塩といった健康を意識した適切な食事は、脳卒中などが原因となる認知症を抑制する効果が期待されています。

## 初期症状を知ることが早期発見につながる

本人だけでなく、家族や周りの人が認知症を学び、どのように向き合うか考える時間をつくる上でも、早期の発見が大切。認知症チェックリスト(2ページ参照)で示された症状のほか、これまで一人でできたことができなくなったら注意が必要です。症状が進行する前に対策するためにも、早めに医療機関などに相談しましょう。

## 誰もがいつまでも 安心して暮らせる街を目指して

認知症の方も住み慣れた地域で暮らし続けられるよう、市では介護サービスや相談支援をより充実させる取り組みを進めていきます。一人一人が当事者の気持ちに寄り添い、優しく見守り支え合うために、認知症への理解を深め、私たちにできることを考えてみませんか。

## 認知症サポート医とは

認知症患者を診療するほか、かかりつけ医への助言を行うなど、専門の医療・公的機関とのパイプ役を担う医師。養成講座を受講し、登録されている医師がいる病院を確認できます。

札幌市 認知症ナビ

※サイト内の「認知症に関する研修・事業」から「札幌市認知症サポート医登録者名簿」をご覧ください

## 認知症に関する相談先はこちら

自分や家族が認知症かもしれない、認知症の方との接し方が分からない、専門的な受診ができる病院を知りたいなど、さまざまな疑問にお答えします。

## 認知症コールセンター ☎206-7837

利用日時: 平日10時~15時

## 地域包括支援センター

お近くのセンターを知りたい方は市コールセンター ☎222-4894へ

区役所(1ページ)の保健福祉課

## 認知症を詳しく解説した ガイドブックを配布中

市の支援やサービス、家族の方の情報交換の場などを掲載した冊子を配布しています。

配布場所 区役所、市役所  
3階介護保険課

札幌市認知症  
ガイドブック

