



# 認知症に やさしいまちを めざして



札幌市の統計では、65歳以上の10人に1人が認知症と考えられ、今後、高齢化が進むとともに認知症の方がさらに増加することが見込まれています。

認知症になっても、地域で安心して暮らし続けるためには、市民一人一人が認知症を正しく理解し、温かい心で見守ることが大切です。

この特集に関するお問い合わせ  
保健福祉課保健支援係 ☎895-2489

## 知ってください。認知症のこと

### ■認知症とは

さまざまな原因で脳の働きが悪くなったりすることで、物忘れがひどくなったり、できていたことができなくなり、日々の生活がうまく送れなくなる状態を「認知症」といいます。この多くは脳が萎縮する「アルツハイマー型認知症」や脳の血管が詰まって一部の細胞が機能しなくなる「脳血管性認知症」です。

例えば、昨日の夕飯のメニューを思い出せないことは、年を取るとよくあることですが、食べたことは覚えています。しかし認知症では、食べたこと自体を忘れてしまうのです。

### ■認知症の症状

脳の機能が低下

治すことが  
できません

脳の機能低下により直接起こる症状（中核症状）  
.....  
忘れる、覚えられない（記憶障害）  
年月や時間、場所が分からない（見当識障害）など

心の状態、環境、人間関係などによって出てくる精神  
症状や行動に支障が起こる症状（行動・心理症状）  
.....

不安やうつ、徘徊、興奮状態など

周りの人の  
助けがあれば  
よくなります

### さまざまな症状が現れます

- 不安** 物忘れや失敗がひどくなってきているという不安や焦りを感じる。
- うつ** 自信を失いすべてが面倒になり、将来の望みを失ってしまう。
- 徘徊** 誰かに会いに行こうとするなどして外に出て、そのまま帰れなくなってしまう。
- 興奮** 行動を注意されたりして、型にはめられると混乱する。
- 妄想** 財布や通帳が見当たらないと「誰かに盗まれた」と思い込んでしまう。
- 幻覚** 居るはずがないのに「誰か来ている」「話し声がする」などの幻覚や幻聴が現れる。

認知症になるとさまざまな症状が現れますが、「行動・心理症状」は周りの方の助けで安心感を持ち、症状が落ち着く場合もあります。

### ■認知症の本人が一番不安を抱えています みんなで認知症の人を支えましょう

認知症の方は、誰よりも自分自身が「何か変だ」と感じたり、認知症を受け入れられず、苦しみや悲しみを抱えています。

周りの方が認知症は「病気」であるということを理解し、認知症の方の不安な気持ちや何に困っているかを感じとり、寄り添ってあげることが大切です。優しい言葉を掛けたり、手を貸す方が増えることによって、認知症の方も安心して暮らしていくことができます。